110
वखदी वनस्पती

डॉ. अर्चना गांवकार









110
वखदी वनस्पती

वनस्पतींची सर्वसादारण माहिती, शास्त्रीय नांवां, वखदी गुणधर्म आनी वेगवेगळ्या दुयेंसांचेर उपचार (कांय महत्वाच्या दुयेंसांचेर वनस्पतींचे सुचीसयत)

डॉ. अर्चना गांवकार



शाल्मली क्रिएशन्स

110 वखदी वनस्पती

110 Medicinal Plants

डॉ. अर्चना गांवकार

प्रकाशन क्र. : ०१

पयली उजवाडावणी : मार्च २०१०

प्रकाशक :
शाल्मली क्रिएशन्स
धावें - तार,
वाळपय, सत्तरी गोंय ४०३५०६

Publisher :
Shalmali Creations
Dhave - Tar,
Valpoi, Sattari, Goa 403 506

छापणावळ :
सह्याद्री ऑफसेट सिस्टम,
खोर्ली, तिसवाडी गोंय.

अक्षर जुळोवणी :
कलाकृती, दुकान नं. ३३, मधुबन कॉम्प्लेक्स,
तांबडी माती, सांत ईनेज, पणजी
फोन : २४२६५२६

मोल :११५/-

मुखपृश्ट संकल्पना, भायले आनी
भितरले फोटो : प्रकाश पर्येकार

❑ हें पुस्तक गोवा कोंकणी अकादेमीचे 'पयलो चंवर' अनुदान येवजणे खाला छापलां

भुरगेपणांत म्हाका
वखदांची वळख करून दिली
ती म्हजी आजी
सर्गेस्त लक्ष्मीबाय गांवकार
हिका
हें पुस्तक माये मोगान ओंपतां

मनोगत

आदल्या काळार आमचे पुर्वज रोग बरे करपा खातीर झाड-पाल्याचो मोट्या प्रमाणांत उपेग करताले. गांवगिऱ्या वाठारांनी आयजूय गांवठी वखदां वापरतात. हालिंच्या काळार लोक सोबेचीं झाडां कुंडल्यांनी वा आपल्या पोरसांत लायतात. पूण ह्या झाडां वांगडा म्हत्वाचीं वखदीं झाडां वळखून तीं आमी कुंडल्यांनी वा घरा भोंवतणी लायल्यार तांचो चडांतचड उपेग वखदां खातीर करूं येता.

अनेनोपदेशेन नानौषधिभूतं जगति
किंचिद् द्रव्यंमुपलभ्यते तां तां
युक्तिमर्थं च तं तमभिप्रेत्य।

च. सू. २६/१२

रानांतली खंयचीच वनस्पत वा द्रव्य हांचो वखद म्हूण उपेग जायना अशें ना. अशें विवेचन 'चरक संहिता' सारक्या पोरण्या ग्रंथांत मेळटा. भुतळावयलें प्रत्येक द्रव्य पंच महाभुतांनी (आकाश, वायु, अग्नी, जल, पृथ्वी) तशेंच त्रिदोशांनी (वात, पित्त, कफ) निर्माण जाल्लें आसा. वयल्या दोन घटकांचो मनशाचे कुडींत बदल जालो जाल्यार रोगांची उत्पत्ती जाता. हाका लागून वनस्पतीचो योग्य तरेन उपेग केल्यार कुडींतल्या त्रिदोशांचो समतोल जावन स्वस्थताय मेळटा.

'समान गुणान समानाची वाड तर विरूद्ध गुणांनी ऱ्हास.' असो आयुर्वेदाचो मूळ सिद्धांत आसा. कुडींतलो एक घटक इबाडल्यार रोगाची उत्पत्ती जाता. अश्या वेळार विरूद्ध गुणांचें वखद दिवन स्वास्थ मेळोवं येता. देखीक कुडींत रस धातू (सात धातू मदलो एक) कमी जाल्यार उसाचो रस, दूद, गोड फळांचो रस अश्या प्रकारचीं द्रव्यां दिल्यार ह्या रसधातूचो उणाव भरून येता.

अफू, वत्सनाम, जयपाळ अशी खर विखारी वनस्पत शास्त्रीय पद्दतीन शुद्ध केल्यार ती रोगांक वखद म्हण दीवं येता. तशेंच भांगर, रूपें, हिरे, मोती, अभ्रक ह्या सारक्या द्रव्यांचोय उपेग जाता.

'110 वखदी वनस्पती' हें म्हजें पयलेंच पुस्तक तुमच्या हातात दितना म्हाका खूब आनंद जाता. खोस जावपा फाटलीं कारणांय खूब आसात.

पयलें कारण म्हळ्यार वखदी वनस्पतींचें गिन्यान चडात-चड लोकांमेरेन पावोवपाचें म्हजें सपन ह्या पुस्तका वरवीं पुराय जाता. आमच्या सरभोंवतणी कितल्योश्योच वनस्पती आसात पूण तांचो वापर वखदाखातीर कसो जाता हाचें ज्ञान सगळ्यांच लोकांक आसताच अशें ना.

आयुर्वेदात सांगलेले बारकावे, चुकिचे समज-गैरसमज पयसावप, तशेंच शाश्वत अशा आयुर्वेदाचो नितळ-निर्मळ झरो लोकांमेरेन पावोन लोकांक रोगमुक्त दवरप हेंच ध्येय म्हज्या मनात आसा. हें पुस्तक तांका मार्गदर्शक थारतलें अशी म्हका आस्त आसा.

म्हजे जिणेत वखदी वनस्पतीविशीं जागृताय हाडली ती म्हजी आजी स. लक्ष्मीबाय गांवकार हाणी. तिका बरीचशीं गांवठी वखदां खबर आसलीं. ल्हान आसतना हांव तिका वखद काडपाक मदत करतालें. गांवांतले तशेंच पयसुल्ले लोक वखदां व्हरपाक तिचे कडेन येताले.

सगळ्या वनस्पतीचे सगळेच भाग वखदांत वापरताच अशें ना. काय वनस्पतिच्यो कोमऱ्यो काडप, कांय झाडांची साल जाल्यार, कांय रुखांची पाळां वखदा खातीर आजी काडटाली. हें सगळें हांव बारीकसाणेन नियाळटालें. झाडांक लेगीत प्राण आसता हें म्हाका मुखार शाळेत शिकतना कळ्ळें. तेन्ना सावन हांव झाडांकडेन आपुलकायेन पळोवंक लागलें.

वखदां खातीर झाडाचीं पानां, पाळां वा साल काडटना त्या झाडाक दूख पावूंक जायना म्हण जपतालें. हे संस्कार म्हज्या मनात रुजत गेले. मूखार आयुर्वेद महाविद्यालयात शिकतना आमकां होच विचार शिक्षकांनी सांगलो. वखदां खातीर पान, साल, पाळ वा हेर कसलोय भाग काडटना ते वनस्पतीक ताचे फाटलो उद्देश सांगपाक जाय. अशें केल्ल्यार त्या वनस्पतीचे पुराय गूण त्या वखदांत सामावतात आनी दुयेंस बेगीन बरें जाता.

आयुर्वेद महाविद्यालय शिरोडा हांगा शिकता आसतना आमचे प्राध्यापक डॉ. नागराज सामगा वखदी झाडांची म्हायती दिताले. शिकयता आसतना वनस्पती बरोबर ते एकरुप जाताले. तांची ती शिकोवपाची पद्दतूय खुपूच बरी आसताली. तांच्या त्या उलोवपातल्यान वखदी झाडांविशीं आदराची भावना घट जावंक पावली. ते म्हजे गुरू डॉ. सामगा हाणी म्हज्या पुस्तकाखातीर प्रस्तावना बरोवपाचें मान्य करुन म्हजो आनंद द्विगुणीत केला.



ह्या पुस्तक निर्मीती फाटलें आनीक एक कारण म्हळ्यारे सुनापारन्त दिसाळ्याचे आदले संपादक संदेश प्रभुदेसायी. सुनापरान्ताच्या 'फॅमिली डॉक्टर' सदरांत बरोवंपाक म्हाका तांचे प्रोत्साहन आसा. कोंकणी लेखन संवकळीचें नासतना हांव म्हाका येता तशें बरयत गेलें. भास सुदारची म्हण मेळत तें कोंकणी पुस्तक वाचीत गेलें. बरयता तशें सुनापरान्ता कडल्यान प्रोत्साहन मेळत गेलें. वाचकांचे आतऱ्या पयऱ्यान फोन येवपाक लागले. तशी लेखनाची म्हजी उमेदय वाडत गेली.

आपल्याक जाल्ल्या दुयेंसांत वनस्पतींचो कसो फायदो जातलो हें कांय रुग्ण जाणून घेवंक लागले. कांय जाण तर स्वत: भेट घेवन आपल्या शंकांचे निरसन करुंक लागले. वेगवेगळ्या थरातल्या लोकांची आयुर्वेदाविशीं उमळशीक पळोवन म्हाका बरोवपाची उर्बा मेळत गेली.

म्हज्या लेखनाविशीं प्रतिक्रिया दिवप्यामर्दी साबार जाण आसात. साहित्यीक भौ. रविंद्रबाब केळेकार, पुंडलीक नायक, म्हाबळेश्वर सैल, हेमा नायक, दामोदर घाणेकार, जयंती नायक, नागेश करमली, सुधाताई आनी सुरेश आमोणकर, भाई मावजो, दत्ता नायक तशेंच प्रकाश वजरीकार हांचो म्हाका हांगा मुजरत उल्लेख करीन दिसता.

तशेंच डॉ. सिताकांत घाणेकार, डॉ. अवधुत बोरकार हांच्यानीय लेखां विशीं मार्गदर्शन केलें. ह्या सगळ्या मानेस्तांबरोबरुच स. मनोहरबाब सरदेसाय हांच्यानी मुद्दाम फोन करुन आयुर्वेद सदराविशीं प्रशंसा करुन व्याकरणांविशीं काय सुचवणो केल्ल्यो. हांव तांका मेळपाक वचपाचें आसलें पूण तांका मेळप जालें ना. ती खंत अजुनूय म्हज्या मनात आसा.

सुनापरान्ततल्या 'फॅमिली डॉक्टर'' ह्या सदरा वरवीं म्हज्या ह्या क्षेत्रांत म्हाका नवी वळख दिल्या. सुनापरान्ताचे उपसंपादक बाबली नायक हांच्यानी म्हजी कोंकणी भास सुदारपाक तशेंच नवे विशय सुचोवपाक बरोच आदार केला. तांका हांव मनापासून धन्यवाद दितां.

आयुर्वेदांत हजारांनी वखदी वनस्पतींचो उल्लेख केल्लो आसा. तातूंतल्या 110 वनस्पतींविशीं म्हायती ह्या पुस्तकांत दिल्ली आसा. तातूंत चडात-चड स्थानीक आनी परिचयाच्या वनस्पतिंचो आसपाव हांवें पुस्तकांत केला. तातूंतले गूण, वखदी उपेग सगळ्यानी समजून घेवंचे म्हण चडश्या वनस्पतिंचो

स्थानीक नावांनीच उल्लेख केल्लो आसा.

प्रत्येक वनस्पतिचें संस्कृत नाव, शास्त्रीय नांव तशेंच कुळाचो उल्लेख हांगा केला. जेणे करुन अभ्यासाचे नदरेन ताचो उपेग जावं येता. वाचकाक एकडेंच संदर्भ लागचो म्हण पुस्तकाचे सुरवेकूच दुयेंसां आनी तांचेर उपेगी पडपी वनस्पतीची वळेरी दिल्ली आसा.

ह्या पुस्तकांत सामान्य वनस्पत, विशेश वनस्पती तशेंच कांय विखारी वनस्पतिंचो लेगीत उल्लेख केल्लो आसा. हातूंतले खंयचेय वनस्पतिचो वापर करतना वैद्याचो सल्लो घेतले अशी अपेक्षा आसा. तशेंच वनस्पतिच्या वापरांत खंयच अतिताताय जावंचिना हाची जतनाय प्रत्येकजणान घेवंची अशी विनंती.

सर्वसामान्य लोकांक नदरे मुखार दवरुन हांवें हें पुस्तक तयार केलां. आदल्या काळार घरा-घरांनी वखदांची 'सांगशी' आसताली तशी, आयुर्वेदांत उत्सूक आशिल्ल्या व्यक्तींकडेन हें म्हजें पुस्तक सांगशेच्या रुपान आसल्यार तांकां मुळाव्या पावड्यार निश्चीतूच फायदो जातलो.

ह्या पुस्तकाचो एकातरी दुयेंतीक लाव जालो जाल्यार म्हजें हें वावर सार्थकी पावलें अशें हांव समजतां. वखदी वनस्पतिचीं म्हायती दिवपी विंगड विंगड पुस्तकां हेर भाशांनी उपलब्ध आसात. सर्वसामान्य मनशांक दैवी दरगी आसलेल्या वनस्पतिचें ज्ञान कोंकणी भाशेंत दिवपी पुस्तकां सामकीच उणीं आसतलीं. अश्या परिस्थितींत हें पुस्तक उजवाडा येता.

म्हजी आई, भाऊ (बाबा), भाव तशेंच म्हजी मावशी सुरेखा देसाय हाच्यांनी म्हाका आयुर्वेदाचें शिक्षण घेवंपाक प्रोत्साहीत केलें तांचें हांव उपकारी आसां. हें पुस्तक उजवाडावपाक गोंय कोंकणी अकादेमीन पयलो चंवर येवजणेखाला अर्थीक पालव दिल्ले खातीर तात्कालीन अध्यक्ष, संपादकीय मंडळ आनी कर्मचाऱ्यांचें हांव उपकारी आसां. अक्षर जुळोवणी करपी 'कलाकृती', पुस्तक छापपी सह्याद्रि ऑफसेट सिस्टम्स, मुखपृष्ठ संकल्पना, फोटो आनी पुस्तक निर्मितींत पुराय सहकार्य दिल्ले म्हजे घरकार प्रकाश पर्येंकार हाचेंय हांव उपकारी आसां. तशेंच हें पुस्तक उजवाडा येवचें म्हण शाल्मली क्रिएशनान भार उखल्ल्ले खातीर प्रकाशकाचेंय हांव उपकारी आसां.



प्रास्तावीक

[illegible]

[illegible]

[illegible] करुंक ना तर ताका रोगमुक्त करपाक मदत केल्या.

[illegible]

[illegible] तें तांची म्हायती एकठांय करतालें.

[illegible]

ही पदवी घेवन भायर सरतात ते डॉक्टर जातकच एकतर नोकरी करतात नाजाल्यार आपलें स्वताचें चिकित्सालय सुरू करून दुयेंतींक उपचार करतात. डॉ. अर्चना इतलें मेरेन रावनासतना आपूण जें शिकला, अणभवलां ताचें लिस्तान सर्वसामान्य दुयेंतीं मेरेन पावोवपाक धडपडटा हें पळोवन बरें दिसता. सुनापरान्त दिसाळ्यांत ताणें वनस्पत तशेंच दुयेंसांचेर यावार लेख बरयल्यात. वखदी वनस्पतींचेर ११० म्हत्वाच्या लेखाचें ताचें हें पुस्तक प्रकाशीत जाता हाची म्हाका खोस जाता.

मुखेल अशा सहज उपलब्ध जावपी वनस्पतींची म्हायती ह्या पुस्तकांत दिल्या आसा. म्हत्वाचें म्हळ्यार हें पुस्तक कोंकणी भाशेंत आसा. ताका लागून गोंयच्या सर्वसामान्य दुयेंतीं मेरेन ही म्हायती सहजपणान पावपाक मदत जातली. हे प्रस्तुत म्हायते वरवीं विविध रोगांचें निवारण करपाक आपल्या हाताकडेन हें पुस्तक आसचें अशेंच ताचें स्वरूप आसा. सोपे भाशेंत दिल्ल्या म्हायतेचो वापर करून आपल्याक जाल्ले दुयेंस नियंत्रणात दवरपाक वा मुळासावन बरे करप शक्य जाव येता.

डॉ. अर्चना गांवकार हाणें केल्लो हो मोलादीक वावर गोंयच्या सर्वसामान्य मनशयांखातीर भांव डोंगी थारतलो अशी म्हाका खात्री आसा. ज्या जाग्यार वेजकीय सेवेची तात्काळ सोय ना अश्या गरजेच्या वेळार ह्या पुस्तकाचो दुयेंतींक निश्चितूच फायदो जातलो आनी तसो वाचप्यांनी तो करून घेवंचो.

आपल्या विद्यार्थ्यांन अशें वेगळें कितें करतकच खंयच्याय शिक्षकाचें हृदें भरून येवचें तशें म्हजें जालां. डॉ. अर्चनाच्या ह्या ज्ञानश्या कार्याची गोंयच्या लोकांक म्हज्या ह्या प्रस्तावनेच्या रुपान वळख करून दिवपाक म्हाका अभिमान दिसता.

आयुर्वेद उपचार गोंयच्या तळागाळातल्या लोकांमेरेन पावोवपाक ताचें सदाच कार्यरत रावचें आनी आयुर्वेदाक धरून वेगवेगळ्या विशयांचेर पुस्तकां बरोवंचीं अशी म्हजी ताका विनंती. संपूर्ण मनीस जावन निरोगी जावंची. सशक्त जावची अशी इत्सा उक्तावन डॉ. अर्चनाक ताच्या ह्या उपक्रमाखातीर परबीं भेटयतां.

१३ जानेवरी २०१०

डॉ. नागराज सामगा
मडगावं गोंय

अनुक्रमणिका

दुयेंसां आनी उपचाराखातीर वनस्पती

दुयेंसां	उपकारी वनस्पत
१. अर्धशिशी/तकली दुखप जड जावप	तुळस, हरयाळी, जायफळ, आलें, लिंगड गोकर्ण, जाय, आडकी, चंदन, मुंडी, करंज, कुड्डूक, ओंवो, लवंग, मिरें, विड्याचें पान
२. अर्धांगी	बला, जाय, लसूण, पोपाय, अक्रोड
३. अनिद्रा	कारिणो, जायफळ, मेथी, बेल, पोंगरो.
४. अपचन/पोटाच्यां कागाळी/ गॅस	वट्टेलांव, जायफळ, सूंठ, कांदो, माको, मिरसांग, लवंग, मिरें, वेलची, बडिशेप, तिखी, तिरफळ, कोथंबीर, जिरें, तीळ, भिरण, दाळींब, पोपाय, लिंबू, नाल्ल, गुलाब, कारिणो, कापूर, कारातें, तायखिळो, म्हशींग, मुळो, बेल, ओंवो, एरण्ड, बाळो, उपरसाळ, बीट, सोनामुखी, हींग, हड्डो, आंवाळो, लसूण, आलें, विड्याचें पान, कांटेकुंवर.
५. अशक्तपणा	बला, सितेचंवर, हड्डो, बीट, पेर, अक्रोड, विड्याचें पान, अळंबी, आळू, माड, गोडेंकाश्ट.

६. **आंगाक जळजळ पडप**	चंदन, कोथंबीर, वाळो, धायटी, कुंवाळो, मेथी, गोडेंकाश्ट, किरायतें, अडुळसो, जांबळ
७. **आंगाक सूज/ दूख आसल्यार**	हळद, पुनर्नवो, किरायतें, आलें, मिरें, पणस, पोपाय, कांदो, ओंवो, तंबाकू, रुय, निवलकाणें, हड्डो, विड्याचें पान, कोथंबीर, जिरें, तीळ, बेल, सुरण, अर्जून, लचकी, मुंडी, खैर, उपरसाळ, जायफळ, मिरसांग.
८. **आतड्यांतलो घावो**(ulcer)	गोडेंकाश्ट, आपटो, सांवर, कोबी, बेल
९. **आव पडप/(मोडशी) संडासांतल्यान रगत पडप**	हड्डो, विड्याचें पान, बोर, पणस, बेल माड, गुलाब, उपरसाळ, सुरंगां, सांवर, कुळीद, रुमड, कुडो, सांतोण, बला, लचकी, सितेचंवर, वेलची, अडुळसो, पानफुटी.
१०. **ओंकारे / उलटी**	साळीक, बेल, चंदन, पिंपळ, कोंडो, आंवाळो, हरयाळी, जांबळ, जायफळ.
११. **उच्च रक्तदाब**	सुपारी, अर्जून, आडकी, सितेचवंर, बीट, पेर, लसूण, कुंवाळो
१२. **उणो रक्तदाब**	कापूर, रुय
१३. **कातिचे विकार/ खाज**	कांटकुंवर, हळद, गोडेंकाश्ट, माको, कोड्डुलिंबू,

अडुळसो, कारिणो, जांबळ, जाय, कुड्डूक, अक्रोड, लसूण, सांवर, तायखिळो, कारातें, म्हशींग, तेंडर्ली, रुमड, खैर, बाळो, तुळस, लचकी, एरण्ड, चंदन, वाळो, कोंडो, करंज, हड्डो, बीट, माड, कांदो, तीळ, तवशें, आंबो, लिंबू, साळीक, गुलाब.

१४. **कानदुखी/ कानाचे विकार**
चंदन, बेल, पोंगरो, लसूण, मुळो, जाय, कुळीद, गोकर्ण, कापूस, तुळस, कांदो.

१५. **काळजाचें दुयेंस**
पुनर्नवो, किरायतें, जांबळ, वेलची, तिखी, भिरण, जिरें, आंबो, बोर, गुलाब, ओंवळां, कारिणो, मिरसांग, लसूण, कापूर, अर्जून, बाळो, बला, कोंडो, ओंवो, मुंडी, हड्डो, बीट, पेर, विड्याचें पांन, कुड्डूक, अक्रोड.

१६. **कैंस गळप/ पिकप/ खरड/ उयो**
धुतरो, कोबी, हातो, लिंबू, मेथी, पारजत, आंवाळो, माको

१७. **गर्भाशयाचे विकार/ तांबडें वचप/ धवें वचप**
हळद, आंवाळो, पुनर्नवो, हरयाळी, अडुळसो, पानफुटी, तिखी, बाळशेप, जिरें, पोपाय, बोर, केळीं, सुपारी, पोंगरो, ओंवळां, गोकर्ण, बला, आळूं, सितेचंवर, रुमड, कोंडो, कुड्डूक, हातो, सांवर, अर्जून

	कारातें, शेगूल, अशोक, लचकी, खैर, चंदन, हींग, बडिशेप, मिरें, कांदो.
१८.**गळ्याचे रोग/ गुटां**	बाळो, आपटो, रुय, शेंगूल(म्हशींग)
१९.**गोड्यामुताचें दुयेंस**	हळद, आंवाळो, किरायतें, कोडूलिंबू, अडुळसो, जांबळ, तेंडलीं, कारातें, गोकर्ण, लचकी, रुमड, खैर, आपटो, चंदन, बला, धायटी, कुंवाळो, हातो, बोर, साळीक.
२०.**घामसाण/चड घाम येवप**	गुलाब, गोकर्ण, आडकी, वाळो, चंदन.
२१.**घावो**	हळद, जिरें, आंबो, बोर, सुपारी, तिरफळ, सुरंगां, पोंगरो, तुळस, जाय, सांवर, बला, सांतोण, लचकी, खैर, कापूस, आपटो, उपरसाळ, कारिणो, पिंपळ, रुय, धायटी. विड्याचें पान. हींग. कांदो. लिंगड. गोडेंकाश्ट. हरयाळी. कोडुलिंबू. अडुळसो. जायफळ, पानफुटी.
२२.**धुंवळ येवप**	जाय, आडकी, कांदो
२३.**चरबी**	अर्जुन. खैर, आपटो. कोंडो. अक्रोड. विड्याचें पान, लसूण, कुंवाळो, कुडो, शेंगूल.
२४.**जोर**	कोथंबीर, बाळशेप, कापूर, सुरण, कुळीद,

	गोकर्ण, कारिणो, सांतोण, आडकी, धुतरो, बाळो, कणेर, हड्डो, कुडो, वाळो, दाळींब, पारजत, कांटेकुंवर, लिंगड, किरायतें, अडुळसो, जांबळ, मिरसांग.
२५. **तान लागप**	दाळींब, केळीं, रुमड, चंदन, वाळो, कोंडो. बडिशेप, परिपाट, किरायतें.
२६. **तोंड येवप/वास मारप ताळो पडप/ गळो फुलप**	जिरें, गोडेंकाश्ट, दाळींब, जाय, सांवर, खैर, आंवाळो, वेलची, कापूर, रुमड तुळस, मेथी, लवंग, अडुळसो, जायफळ.
२७. **थंडी/खोकली/उचकी श्वासाचे विकार/ क्षय** (T.B.)	आलें, वट्टेलांव, अडुळसो, हळद, गोडेंकाश्ट, लिंगड, लवंग, हींग, मुंडी, करंज, सोनामुखी, विड्याचें पान, अक्रोड, लसूण, कुंवाळो, कोंडो, कांदो, मिरें, ओंवो, सांतोण, तिखी, कोथंबीर, तुळस, बाळशेप, पारजत, तीळ, वेलची, कारिणो, दाळींब, लींबू, पोंगरो, साळीक, बला, कापूर, गोकर्ण, बडिशेप, अर्जून, धुतरो, खैर, उपरसाळ, चंदन, तंबाकू, रुय, निवलकाणे.
२८. **दांताचे विकार/ मावांतल्यान रगत येवप दांत दुखप**	कापूर, लवंग, पेर, अक्रोड, बाभळ, सांवर, ओंवो, निवलकाणो, तिरफळां, तिखी, तीळ, लिंबू, ओंवळां, जाय, खैर.

	तंबाकू.
२९. **दोळ्यांचे विकार/ तांबडें जावप**	बेल, तवशें, उपरसाळ, कुळीद, हड्डो, आंवाळो, बडिशेप, हळद, कोथंबीर, जाय, कांटेकुंवर, पुनर्नवो, हरयाळी, अडुळसो.
३०. **दंत**	कोडुलिंबू, जायफळ, रुय, कांटेकुंवर, ओंवो, हळद, माको, परिपाट, जिरें, किरायतें, पोपाय, आंबो, सुपारी, पारजत, मिरें, कापूर, तायखिळो, शेंगूल, कारातें, करंज, सुरण, आडकी, खैर, चंदन, कोंडो
३१. **नाडीव्रण**(Fistula)	कुड्डूक, भिरंड, साळीक, लचकी, रुय, निवलकाणें.
३२. **पायांक कात्रे पडप**	धुतरो.
३३. **पिंताचो त्रास/ पित्ताशयातले खडे**	गुलाब, साळीक, धुतरो, सितेचंवर, हड्डो, गोडेंकाश्ट, कुड्डूक, अळमी, सांवर, बला, वेलची, कोथंबीर, उपरसाळ, माको, मिरें, कोडुलिंबू, हळद, कांटेकुंवर, ओंवो, सुंठ, आंवाळो, हरयाळी, किरायतें, अडुळसो.
३४. **पोटांत उदक जावप**	पोपाय, दाळींब, गोकर्ण, एरण्ड, रुय,

(Ascites)	कणेर, निवलकाणें.
३५. **फिग्दाचे दुर्येस/ कामीण**	वट्टेलांव, परिपाट, किरायतें, कोडुलिंबू, जायफळ, हळद, लिंगड, माको, तिरफळां, भिरण, पोपाय, तवशें, पुनर्नवो, मिरें, कांटेकुंवर, तायखिळो, कुड्डूक, कारातें, सुरण, तेंडलीं, कुळीद, सितेचंवर, आंवाळो, ओंवो, एरण्ड, कापूस, चंदन, मुंडी, हड्डो, सोनामुखी, मेथी, लवंग.
३६. **बद्धकोष्ठ/संडास घट्ट जावप**	कांदो आळूं, कुवाळो, हातो, जिरें, बोर, पुनर्नवा, लिंगड आंवाळो, गोडेंकाश्ट, बडीशेप, हड्डो, बीट, कोबी, बोर, सोनामुखी विड्याचें पान, लसूण, मुळो, तेंडलीं, बेल, सितेचंवर, बाळो, कापूस, पिंपळ.
३७. **बींक**	सांवर, कारातें, सुरण, धुतरो, निवलकाणें, हड्डो, कुडो, सोनामुखी, कुंवाळो, पारजत, अशोक, बडिशेप, वेलची, कांदो,पानफुटी.
३८. **मल्लूक मारप (फिट्स)**	कापूर, शेंगूल, पोंगरो, बेल, कांदो, कारिणो, सितेचंवर, हींग, अडुळसो, लसूण.
३९. **मानसीक दुर्येसां**	कापूस, हातो, ब्राह्मी, जाय, जायफळ.

४०. **मुतपाक त्रास जावप/ मुतखडो/वृक्क विकार** (Kidney)	पुनर्नवो, मिरसांग, वट्टेलांव, लिंगड, माको, कारिणो, मेथी, हींग, बडिशेप, वेलची, मिरें, लवंग, कांदो, गोडेंकाश्ट, बाभळ, मुंडी, कोबी, कुड्डूक, कुंवाळो, कणेर, कापूर, तिखी, तिरफळ, कोथंबीर, बाळशेप, जिरें, पोपाय, बोर, लिंबू, तवशें, माड, जाय, पारजत, पोंगरो, साळीक, सुरंगां, कुळीद, गोकर्ण, बेल, चंदन, बला, वाळो.
४१. **मेंदवाचीं दुयेंसां/ बुद्धिचेर कार्यकारी**	हड्डो, अक्रोड, कारिणो, कुवाळो, हातो, तीळ, केळीं, साळीक, ओंवळां, बडिशेप, जायफळ.
४२. **रगताचे विकार/ पांडूरोग** (Anemia)	पुनर्नवो, तिखी, जिरें, दाळींब, पोपाय, कांदो, कारातें, गुलाब, पारजत, कापूस, हड्डो, बीट, तेंडलीं, सांतोण, अशोक, चंदन, बाभळ, पिंपळ, मुंडी, करंज, धायटी, सोनामुखी, तुळस, कांटेकुंवर, हळद, आंवाळो, गोडेंकाश्ट, माको, परिपाट, किरायतें, कोडुलिंबू.
४३. **विखारी, किटक चावप/ सर्पदंश**	आडकी, एरण्ड, तंबाकू, विड्याचें पान, कुड्डूक, आळूं, पोपाय, लिंगड

४४. **शुक्रधातू विकृती**	गोडीकांप्ट, जायफळ.
४५. **सांधेदुखी/सांधेसूज आमवात** (Rheumatoid)	आलें, सुंठ, मिरसांग, जायफळ, वावडिंग, कापूर, शेंगूल, एरण्ड, कापूस, उपरसाळ, तंबाकू, रूच, निवळकाणं, करंज, कुड्डूक, हातो, लसूण, पोपाय, बाळशेप.
४६. **हत्तिरोग**	आलें, पोपाय
४७. **हागवड**	कांदो, कण्याळो, कांडीलिंबू, जांबळ, जायफळ, सांवर, कापूर, कुळीद, सांतोण, लचकी, कोंडो, कारिणो, बडिशेप, तिरफळां, तिखी, आंबो, लिंबू, सुपारी, केळ, हींग, साळीक, ओंवळां, सुरंगां, आडकी, सितेचंवर, हड्डो, रूमड, खैर, चंदन, आपटो, उपरसाळ, वाळो, कुडो.

१. तुळस

कूळ : Labiatae लॅटीन नांव : *Ocimum Sanctum Linn*

तुळशीक पुराण काळासावन धार्मीक स्थान प्राप्त जाला. धवी आनी काळी अशे तुळशींचे दोन प्रकार आसात. हे तुळशीन साबार वखदी गुणधर्म आसात. आयुर्वेदांत ह्या गुणांक लागून तिका हेर झाडांचे तुळेन वयलो पावडो फाव जाला. तुळस हे झाड आमच्या परिसरांत सहजतायेन मेळिल्ल्यान आमकां तिचो घरगुती वखदांनी माट्या प्रमाणांत उपेग करपाक मेळटा. थंडी-खोकलो जाल्यार तुळशींचो रोस म्हॉवा वांगडा घेतल्यार गोड्डोच गुण मेळटा. थंडेक लागून जोर आयल्यार हो रस मिरयांपिठो आनी म्हॉवा वांगडा घेतल्यार जोर देंवता. तकली दुखल्यार तुळशींच्या पानांच्या रसाचे दोन थेंब नाकांत घालतात. कान दुखल्यार हो रोस कानांत घातल्यार कानदुखी थांबता. तोंड आयल्यार (mouth ulcer) हो रस पियेवपाक दितात.

पेखुनाशिल्ल्या वा जुनाट घाव्यार तुळशींचो रोस घातल्यार तातूंतले जंतू मरून घावो बेगीन भरता आनी बरो जावपाक मजत जाता. नायटे वा हेर कातीचो विकार आसल्यार हो रोस पोटांत घेवन पानां वांटून लेप काडटात. कांत भेरल्ल्या जाग्यार तुळशींच्या पानांचो रोस काडून चोळ्ळ्यार त्या भागांतलो रगता पुरवण (Blood circulation) वाडून स्पर्शगिन्यान सुदारता. तुळशींचीं केसरां, गंजन, आलें, मिरीं, हांचो काडो करून हो कसाय गोड घालून घेतल्यार थंडेची लक्षणां कमी जातात.

सदां सकाळीं तुळशींचीं चार-पांच पानां चाबून खाल्ल्यार आंगांतले रक्ताभिसरण सुदारता तशेंच रक्तांतले दोश कमी जावपाक मजत जाता आनी पचनक्रिया वाडून भूक बरी लागता. तुळशीक लागून आमकां चडांत चड शुद्ध हवा मेळटा. तुळस हो बिल्कूल

आनी मलेरियाचो नाश करता म्हणून घरा भोंवतणीं तुळशींची बाग तयार करपाक बरें. तुळस रुक्ष (dry) गुणाची आसता. ताका लागून तिका भरपूर उदक जाय पडटा. उदका शिवाय ती चड काळ टवटवीत रावूंक शकना. हेंच कारण लक्षांत घेवन शास्त्रान तिका सदांच उदक घालपाचो आदेश दिल्या. ताणें करून तिका जिवदान मेळटा आनी श्वासकोशाक प्राणवायू (oxygen) मेळटा. जाल्यार घरा भोंवतणीं जागो ना ताणीं [illegible] सानशेल्या कुंड्यांनी तुळशीचीं रोपां लावचीं.

---

२. कांटेकुंवर

कूळ : Lilliaceae   लॅटीन नांव : *Aloe vera Tourn. ex. linn*

पाचव्या रंगाची कांटेरी वनस्पत. ही एक कुंडयेंत लायिल्ले सोबीत झाडूच म्हण आमी वळखतात. तिचीं पानां मासमारे, दाट, लांबट आनी कांटेरी आसतात. त्या पानांतल्या भितर बुळबुळीत पारदर्शक गर आसता. हो गर [illegible] आसून ताका [illegible] आसता.

ल्हान भुरग्यांच्या [illegible] विकारांक हो गर सोबीत उपेगी पडटा. भुरग्यांच्या पोटांत दुखल्यार वा [illegible] हो गर [illegible] पांच ते सात दीस पोटांत घेवपाक दिवचो. जर कोणाकूय दोळे आयल्यार वा दोळ्यांत जळजळ जाल्यार वा हेर दोळ्यांच्या विकारांवेळार हो गर [illegible] करून दोळ्यांत घालतात वा ताचो थेंब दोळ्यांक [illegible] दोळ्यांक थंडाय मेळटा. जोर आयल्यार हो गर, पिंपळीचो (piper longum) चूर्ण आनी म्हाव एक करून घेतल्यार जोराचो [illegible] कमी जाता.

बायलांनी [illegible] हो गर [illegible] उपाशीं पोटार सकाळीं घेतल्यार [illegible] (मलावरोधाक) [illegible] आमांश बरो जावं येता. [illegible]

कार्तीच्या विकारांत हो गर पोटांत घेवचो वा ताचो लेप लावचो. तातूंतल्यान रगत शुद्ध जावन कार्तीचे विकार बरे जातात.

कांटेकुंवराच्या गराचो म्हत्वाचो उपेग म्हळ्यार ताचो लेप मुखामळार लायल्यार चेरो उजळटा आनी निकोनकसाण येना. सध्या वापरांत आशिल्ल्या चडश्या सौंदर्यप्रसाधक द्रव्यांनी कांटेकुंवरांचो मोट्या प्रमाणांत उपेग जाता. ह्या गरा पासून जें पेय तयार करतात ताका 'कुमारी आंसव' अशें म्हणटात. ताचो उपेग रक्तशुद्धीकर, दंतनाशक आनी भूक वाडपाखातीर जाता.

कांटेकुंवरांचे हे वखदी उपेग लक्षांत घेवन तो आपल्या पारसांत आसप भोवच गरजेचो. तशेंच कुंडलेंत लायल्यार सोबेचें झाडूय जालें.

---

३. हरयाळी

कूळ : Grammae   लॅटीन नांव : *Cynodon dactylon pers*

हरयाळी म्हळ्यार दुर्वा धार्मिक उपयोगाक लागून चडशे जाणांच्या तो परिचयाची आसा. हरयाळेची आड फागूर फोटल्ली वेल जमनीर अयस-पयस पसरता. तिच्या पाचव्याचार रंगाक लागून तिका 'हरयाळी' अशें म्हणटात.

हरयाळेचीं पानां बारीक लांबट आनी अशीर आसतात. धवी आनी निळी हरयाळी अश्यो तिच्यो दोन मुखेल जाती आसात. गंडदुर्वा ही हरयाळेची एक वेगळी जात आसून ही वनस्पत चड करून पाणथळ जाग्यार जाता. हरयाळी थंड गुणाची आसून तातूंत तुरट रस मुखेल पणान आसपावल्लो आसा. ह्या तिच्या गुणांक लागून पोटाच्या तशेंच कुडींत जावपी साबार दुयेसांत तिचो उपेग जाता.

उलटी जावप, पीत जावप ह्या लक्षणावेळार हरयाळेचो रोस

[illegible]. तशेंच पोटांत [illegible] जाल्यार, [illegible] पडटा. ह्या सगळ्या दुयेंसांत [illegible] हो लाव उपेगी [illegible]. हाका [illegible] म्हणटना हरयाळी [illegible] ती मिळटा.

[illegible], बायलांच्या [illegible] दुयेंसांत हरयाळी [illegible] वापरतात. [illegible] गर्भपात जावपाची संभावना आसल्यार हरयाळीचो रस [illegible] गर्भाशयाक शक्त दिवप आनी ताचें पोशण करप हें काम [illegible] हरयाळी करता. मेदकुड्डीन(cholestrol)मदीन हरयाळी [illegible] प्रमाणांत घेतल जाल्यार मेदाचें (Fat/ cholestrol) प्रमाण उणावता.

[illegible] हरयाळीचो लेप लावचो तशेंच [illegible] हरयाळीचो [illegible] दोळ्यांत ताचे थेंब घालचे तशेंच [illegible], [illegible] जाल्यार लेगीत हो रोस उपेगी पडटा.

हरयाळीचेर [illegible] पांयांच्या तळव्यांत आसतल्या [illegible] दाब दवरून [illegible] जाता. हरयाळी [illegible] मिळून [illegible]. [illegible] दुयेंसांखातीर हरयाळेचो वापर करून घेवचो.

---

४. पुनर्नवो

कूळ : Nyctaginaceae वैज्ञानीक नांव : *Boerhavia diffusa linn*

[illegible] पसरता. [illegible] पानांनी भरिल्लें [illegible] हें [illegible] मत [illegible]. [illegible] ह्या वनस्पतीचे दोन प्रकार पळोवपाक मेळटात. [illegible] ह्या पुनर्नव्याचें सगळें अंग (पंचांग) वखद म्हूण वापरतात. [illegible]

धरून जायत्या दुयेंसी मेरेन तिचो बरगुणी वखदांत उपेग जाता.

म्हातारपण पयस मारून मनशाचें कूडीक तरणेपण हाडपाक मदत करता म्हूण हे वनस्पतीक 'पुनर्नवा' म्हणटात. पुनर्नवाचो रस घेतल्यार कुडींतले सातूय धातू (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा आनी शुक्र) तशेंच काळीज, फुफ्फुस, शिरो, स्नायू आनी हेर अवयवांनी सांचल्लो मळ मुतांतल्यान आनी घामाव्दारीं भायर काडटा. ताका लागून काळजाचें दुयेंस, फुफ्फुसांतले विकार, गालगुंताचो, श्वास घोंक, थंडी-तापकल्ली हीं जाण्टे पिरायेर जावपी दुयेंसां जावंक पावनात.

पुनर्नवाचो रस काळजांत रगत पुरवण वाडयता. तशेंच पंडुरोगा (Anemia) सारके दुयेंस बरें जावपाक हो रस भोवच उपेगी पडटा. हाता-पांयांक सूज आयल्यार हो रस पोटांत घेवपाक जाय. तशेंच मनशाक रातआंधळेंपण (Night blindness) आसल्यार धव्या पुनर्नवाचीं मुळां गजरेंत अरोवन दोळ्यांक अंजन करपाक जाय. चार चार दिसांनी येवपी जोराक हाचो काढो करून दिल्यार गूण मेळटा.

आमगेर येवपी सुजेखातीर आयुर्वेदांत सगळ्यांत बरें वखद म्हूण पुनर्नवाक चडलो फायदो जाता असो. पायांक वा आंगाक खंयसरूय सूज आयल्यार हो रस घेतल्यार बेगीन सूज देंवता. कुडींतल्या त्रिदोषां पैकीं वाताक लागून सूज आयल्यार पुनर्नवाच्या रसांत वागेरा सुंठीचो पिठो घालचो, पित्ताक लागून सूज आयल्यार पुनर्नवा दुदांत शिजोवन घेवप तशेंच कफाक लागून सूज आयल्यार हो रस गायच्या मुतां वांगडा दिल्यार तोखणी गूण मेळटा.

बायलांच्या गर्भाशयाक सूज येवन आगार तावडे जाल्यार हो रस सकाळीं उपाशीं पोटार घेवचो. तशेंच मूत्रपिंड धर्मां जायत. जळजळ वा त्रास जाल्यार हो रस उपाशीं पोटार घेवचो. वृक्क विकारांत हे वनस्पतींचो मुखेल वापर आसा. कसल्याय तरेच्या वृक्क विकारांत हेर वखदा वांगडा पुनर्नवा रस सकाळीं उपाशीं पोटार

वा पुनर्नवाचो पिठो, गोक्षुर चूर्ण हाचो काढो घेतल्यार बेगीन गुण मेळटा.

पुनर्नवाचो वेगवेगळ्या दुयेंसांचेर जावपी उपेग मतींत धरून गुण दिल्ल्यान ही वनस्पत आपल्या परसांत वा कुंडल्यांनी लावची.

---

५. कारिणो

कूळ : Umbelliferae   लॅटीन नांव : *Centella asiatica urb*

पाणथळ जाग्यार किल्लून येवपी आनी जमनीर पसरपी कारिणो हे वनस्पतीक गांवगिऱ्या वाठारांत 'गडसो' म्हणूनूय वळखतात. बेबक्याच्या पायां भशेन दिसपी ताच्या पानाक लागून हे वनस्पतीक 'मण्डूकपर्णी' अशें नांव आसा. कारिण्यान ब्राह्मी वनस्पतीचे गुणधर्म आशिल्ल्यान आयुर्वेदांत मोव्वार वैद्यांनी तिचो उपेग ब्राह्मी सारकोच करतात.

मेंदवासंबंदीच्या वेगवेगळ्या दुयेंसांक कारिण्याचो वापर मुखेल वखद म्हूण करतात. कारिण्यांच्या पानां पसून तयार केल्लो रोस दोन चमचे सकाळीं-सांजें पोटांत घेतल्यार बुद्द तिख्ण जाता. आकळन शक्तीं स्मरण शक्त वाडपाक मजत जाता. ल्हानुलें भुरगें चवप तशेंच नचल्लत दुर्बळसाय आसल्यार हो रोस पोटांत घेतल्यार गुण मेळटा. खोकलो, धबप, धाप लागप तशेंच चड्डो जावन आवाज बसप अशीं फाफसां भवतणच्या दुयेंसा आसल्यार कारिण्याच्या पानाचो रोस पोटांत घेवचो. हो रोस घेतल्यार काळजाची क्रिया सुदारता आनी काळजाचें पोशण बरें जाता. जोर आयल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. जोर देंवपाक मजत जाता.

एखाद्र व्यक्तीक मूत कमीं लागता आसत जाल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. मूत वाडपाक मजत जाता. जंतू संसर्गाक लागून

पातळ परसाकडेन जाल्यार हो रोस पोटांत घेतल्यार जंतू मरतात आनी वयलें दुयेंस कमी जाता. गांवांगच्या वाठारांत कारिण्याची भाजी करून खातात. कारिणीच्या पानांचो वांटून केल्लो लेप घाव्यार लायल्यार रक्ताभिसरण क्रिया वाडटा आनी घावो बेगीन पेकूंक मजत जाता. तेच भाशेन पोरणो घावो (जिर्णव्रण) फिरंग(Gonorrhea) असले कातींचे विकार आसल्यार ह्याच लेपाचो उपेग करचो. पानांचो रस घेतकच कम वाडपाक मजत जाता. ते भायर ह्याचे पासून तयार केल्लें तेल केसांच्या मुळाक लायतकच केंस दाट आनी काळे जातात. बाजारांत हीं तेलां उपलब्ध आसात. पूण हांचे खातीर वास नासल्लें बऱ्या कंपनींचें वो घरगुतीं अशें तेलूच वापरचें.

काय दुयेंसांक लागून मूताचो रंग बदलता. अशा दुयेंतीक कारिणीच्या पानाचो रोस पोटांत दिल्यार मूताक मुळावो रंग लाबता. हाच्या पासून तयार केल्लें 'सारस्वतारिष्ट' नांवाचें वखद बाजारांत मेळटा. ताचो उपेग वयल्या बऱ्याचशा दुयेंसांखातीर करूं येता. ही वनस्पत वखदी आसली तरी तिचो अती वापर टाळचो. कारण तिचो प्रमाणा भायर वापर केल्यार कुडींतलो पित्तदोश उबारून तकली दुखप, घुंवळ येवप सारकीं लक्षणां दिसून येवंक येतात. अशा वेळार दोश कमी करपाक कोथमिरेचो काडो पियेवचो. हे वनस्पतींत उडनशील तेल आशिल्ल्यान कारिणो शिजोवन ताचो वापर करचो न्हय.

---

६. अडुळसो

कूळ : Acanthaceae   लॅटीन नांव : *Adhatoda vasica Nees*

सादारण तीन मि. उंचायेचें हें वनस्पतीक धवीं फुलां आनी बारीक सांगा जातात. काळ्या पानांची (Justicia gendarusa), धव्या फुलांची (Adhotada beddomei) आनी तांबड्या फुलांची (Justicia Picta) अशे हे वनस्पतीचे तीन प्रकार मेळटात. हे

वनस्पतींचीं पानां, फुलां आनीं मुळा वखदीं आसतात. गांठ्यांत सूज वा दुख आसल्यार, घावा जावन त्या जाग्यार सूज आयल्यार वा आंगांत दुख आसल्यार हांचीं पानां वांटून त्या जाग्यार लेप काडतात. घावा जाल्यार पानाचो रोस कुस्न घावा घल्यार जंतू मरून तो वेगीन बरो जावपाक मजत जाता. पोटांत पसमाखेरीज जावन रगत पडल्यार वा पोट फुगून आल्यार, पानाचो रोस पोटांत घेवचो. थंडी, खोकलो वा धाप लागल्यार, हुंवांत कफ घट्ट जाल्यार अडुळशाचो रोस पियेल्यार कफ पातळ जावन भायर पडटा. कफा वांगडा वा थुकयेंतल्यान रगत पडल्यार हो रोस पोटांत घेवपाक जाय. गावठी मीठ (सैंधव) आनीं ह्योवा वांगडा हो रोस घेतल्यार खवलो दुयेंसां पयस रावतात. वाळो पडल्यार, आवाज बसको जाल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. गुण बेगीन मेळटा. नसूक भायल्यार हीं पानां उदकांत शिजोवन आंघोळ करचीं. पित्ताच्या विकारांत, नाकांतल्यान रगत व्हांवप, आंगांत जळजळ जाल्यार वा ताप आयल्यार हाचो काडो साखर वा म्हाकी वांगडा घेवचो. ताप आयल्यार हो काडो मिरीं वांगडा घेवचो. बारीक ताप (क्षयरोग) आल्यार, सुकी खोकली आयल्यार तशेंच धाप लागल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. अडुळशाचें पसून तयार केल्लो दवाखान्यांत मेळपी 'वासावलेह' वापरचो. थंडी जाल्या आसात जाल्यार पानांचो काडो शिजोवन न्हावपाच्या उदकांत घालचो आनीं तें उदक न्हावचें. ताप आसा तो उपाय चालूच दवरचो. हातून न्हाल्यार सुखपणान, जागरणाच्यान तशेंच 'दम' आल्यार म्हणासर खूबच फायदो जाता. गर्भवस्तताच्या दुयेंसाचेर अडुळशाचो उपेग जाता. खोकलो वा हर कानांच्या विकाराक लागून खाज सुटल्यार आनीं जळजळ पडल्यार अडुळशाचीं पानां वांटून तातूंत हळद घालचीं आनीं त्या जाग्यार लावचें. तशेंच हें मिश्रण पोटांत घेतल्यार विकार बरे जावन पडतात. दोळे आयल्यार फुलांचो काडो, तूप, म्हाव वा साकर घालून पोटांत घेवचो आनीं फुलां वांटून दोळ्यांचेर बांदचीं. वायलाच्या आंगार रगत जमून गेल्यार अडुळशाचो काडो वा रोस

पोटांत घेवचो. आंगार धवें जाल्यार तांदळांच्या धुवणांत अडुळश्याचीं मुळां झरोवन तें रसायन पोटांत घेवचें. इतले फायदो लक्षांत घेवन आपल्या घराभोंवतणीं ही वनस्पत आसप भोवच गरजेची आसा.

---

७. कोडूलिंबू

कूळ : Meliaceae   लॅटीन नांव : *Azadirachta indica A. Juss*

कोडूलिंबाचें नाव घेतकच तोंड कोडू जाल्लेवरी दिसता. पूण तुमकां खबर आसा ह्या कोडूलिंबाचीं पानां जिबेक चव हाडपाखातीर उपेगा पडटात तें. हे वनस्पतींत जायतें वखदी गुणधर्म लिपिल्ले आसात. कोडूनिंबाचे मुखेलपणान दोन प्रकार आसात. रोस कोडू आनी थंड गुणाचो आशिल्ल्यान हो रोस पोटांत घेतल्यार रगतांतले दोश उणें करून रगत शुद्ध जाता आनी सर्पीण, फुगांव वा हेर कातीच्या विकाराक मुखेलपणान हाचो उपेग जाता. दंत कमी करपाखातीर आनी पित्ताशयाचे (Liver) विकार बरे करपाक कोडूलिंबाच साल्लीचो रोस कांय तेंप म्हौवा वांगडा घेवचो. पातळ सदांस जावन रगत भायर पडल्यार हाच रस रगत थांबोवपाक मजत करता. कांय प्रकाराच्या जोराक लागून तान चडू लागता. ह्या वेळार कोडूलिंबाचीं पानां उदकांत शिजोवन तें उदक पियेल्यार जोर देंवता. जोराक लागून आंगाची जळजळ जाल्यार कोडूलिंबाचीं पानां वांटून हाता-पायांक वा आंगाक चोळचीं. कामीण, पांडू (Anemia), रक्तपीत सारके रोग बरे जावंचे खातीर ह्या पानांचो रोस घेवचो. वांखबाधा जाल्यार हाचो रोस पियेवंपाक दितात तशेंच जुनाट घावो आसल्यार कोडूलिंबाच्या साल्लींचो काडो करून घाव्यार घातल्यार घाव्यांतलो पूं आनी बाकी स्राव उणो जावन घावो पेकपाक मजत जाता. कोडूलिंबाचीं पानां तीळ तेलांत शिजोवन तयार केल्लें निंब तेल घाव्यार लायल्यार घावो बेगीन पेकपाक मदत जाता.

सदा सकाळीं कडुलिंबाचीं चार पानां खाल्ल्यार गोडेमुताचेर (Diabetes) नियंत्रण दवरपाक मजत जाता. जाका गोड्यामुताचें दुयेंस जाल्यां तांच्यानी पानाचो रोस चार चमचे वा एक चमचो पियो सदां घेवचो. ह्या दरम्यान रक्त तपासून हेर शर्करेचें प्रमाण वेळा करल्यान थांबोवन घेवचें. चड फावटीं मूतताव जाल्यारूय बयलो उपचार करपाक पडटा. कडुलिंब जंतुनाशक आशिल्ल्यान घरांत पानांचो धूप घालपाक जाय. घरा शेजराक हें झाड लायल्यार घरांत जळारां जावंपाक पावनात.

---

८. किरायतें

कूळ : Acanthaceae लॅटीन नांव : *Andrographis paniculata Nees*

बारीक पानां आनीं पाचव्या हळदुव्या रंगाचीं फुलां आसल्लें हें किरायतें भितरल्या कुनांतेंय आसता. ही वनस्पत तशीच उक्त्यार जाल्ली दिश्टी पडटा. तांचें चव कडू आसून ह्या वनस्पतीचीं पानां, फुलां, फळां, कांड आनीं मुळांचो (पंचांग) वखदीं उपेग आयुर्वेदांत वेगवेगळ्या दुयेंसांखातीर करतात. ह्या वनस्पतीचे सबार प्रकार मेळटात पूण भावप्रकाश ग्रंथांत कडू आनीं गोड (गाडूस) अशे दोन प्रकार सांगल्यात.

भूक लागना जाल्यार, परत परत तान लागल्यार ह्याच पंचांग उदकांत शिजोवन तांचो काडो सकाळीं पोटांत घेवचो. ताप जाल्यार पंचांगाचो रस नशीर जल जाल्यार हो रस वा तांचो काडो पोटांत घेवचो. फिगदाच्या (Liver) वा काळजाच्या मारक दुयेंसाखातीर हो रस सकाळीं फुडें पोटांत घेवचो.

किरायत्याचो रस वा पंचांगाचो काडो पोटांत घेतल्यार रगत शुद्ध जाता तशेंच काळजाचें रक्ताभिसरण वाडटा. आंगाक सूज आयल्यार हो काडो पोटांत घेवचो. गोड्यामुताच्या दुयेंसांत हो काडो

बरोच उपेगी थारता. सगळ्या प्रकारच्या जोरा खातीर किरायतें आनी सुंठेचो चुर्ण घालून शिजयाल्लें उदक दिल्यार जोर देंवपाक मदत जाता. शरीरातलो पित्तदोश इबाडून उल्टी वा जळजळ जाल्यार हो काढो पोटांत घेतकच शरिरात वाडिल्लें पित्त भायर पडपाक मदत जाता. जोर देंवतकच भूक कमी लागता अश्या वेळार हो रस पोटान घेवपाक जाय. कातिचे विकार जावन खाज सुटल्यार वा जळजळ आसल्यार हो रस वा काढो पियेल्यार हीं लक्षणां कमी जातात. किरायत्यांचें पंचांग, तुळशिचीं केंसरां, सुकी कोथंबीर घालून केल्लो काढो पोटात घेतल्यार शरिरांतलें रगत शुद्ध जावंपाक मदत जाता. जण एकल्यान आपल्या घरात किरायत्याचें पंचांग सुकोवन सांबाळून दवरचें.

आठवड्यान वा पंदरवाड्यान एकदां किरायत्याचो काढो करून वयाप्रमाण पोटात घेतल्यार बारीक सारीक दुयेसां जावंपाक पावनात. आदल्या तेपार आनी आजुनूय गांवांत अशा तेराचे वापर जाता. शारांत लगीत तो जावंचो हो आयच्या काळाची गरज.

९. वट्टेलांव

कूळ : Labiateae लॅटीन नांव : *Coleus ambiomicus (lour.)*

वट्टेलांव ही एक सुगंधी पानांची वनस्पत. तिच्या दाट पानांचेर बारीक धवसार ल्हेंव आशिल्ल्यान तीं मोवसार आसतात. वट्टेलावांच्या ह्या पानांक उग्र सुगंध येता. मे-जून म्हयन्यांत हे वनस्पतीक ल्हान निळ्या-जांबळ्या रंगांचीं फुलां फुलतात आनी मागीर बारीक फळां लागतात. वट्टेलावाची ही वनस्पत तशी आमच्या सगळ्यांच्या परिचयाची. वट्टेलावांचीं पाना वखदी आसून कांय दुयेसां वेळार गुण मेळपा खातीर आमच्यांनी ताचो वापर करूं येता. पोटांतल्या बऱ्याचश्या कागाळींचेर वट्टेलावांच्या पानांचो मुखेलपणान उपेग जाता.

काय कारणाक लागून जिबेचो स्वाद वचप, भूक मरगी लागप, अजीर्ण जावप, पचन क्रिया उणावपा सारकीं लक्षणां दिसल्यार वटटेल्यांच्या पानांचो रोस काडून पोटांत घेवचो. पोटांत दुखप पातळ परसाकडेन जावप वा फिगदाचें (Liver) कार्य उणावून अपचनाक लागून जावप कांय दीस पातळ परसाकडेन जावन मागीर सारक घट्ट जावप पोटांत घास मारून पातळ परसाकडेन जावप असो कांय दुयेंस जेन्नां वटटेल्यांच्या पानाचो रोस पोटांत घेवचो. हीं पानां चण्याचे पिठांतन बुडोवन भजीं करून खाल्यार तांचो बरोच परिणाम जाता. एकाद्राचें काळीज फुगल्यार ह्या पानांचो रोस एक चमचो दोन-तीन दिसांच्या फरकान पोटांत घेवचो. तशेंच इंचवान डंख दाडून आयल्यार, सांप लागल्यार, उचकी येता आसत जाल्यार लेगीत ह्या पानांचो रोस पोटांत घेवचो. मस्तक कर्मी जावप, मतास वेळार त्रास जावप वा मुतखडो जाल्यार ह्या पानाच्या रोसान चडकच गुण मेळटा. ही वनस्पत पत्तोवंगाक सगळ्यांत दिसता. पूण गोंयतल्यां पारंपु आमी तान्च्यानीं ही वनस्पत आगाप्या परसांत लावची. भारतांत पारशी लोकांनीं वटटेल्यांत फुल्लेन लावन पवन शांगिल्ले वळखी उतेत्त कन्न.

१०. माको

कूळ : compositae लेटीन नांव : *Eclipta alba (linn) Hassk*

बारीक लांबट पानांची ही झाडूक अशीं वनरानांत पावसाच्या दिसांनीं रुजून येता. मानवाची वनरानांत साणवळ जाल्यार आनीक दिसून पडटा. हे वनस्पतींच्या सुमार बारीक बोंड आसता. फुलां बारीक आसून तांचो रंग धवो आसता. बियां बारीक काळ्यो आनी सपाट चप आसतात. ह्या फुलांच्या रंगाच्यान धवो, पिंवळो (Webella Chinensis) माको असे दोन मुखेल प्रकार आसून वखदांत तांच्या सगळ्या भागांचो उपेग आसा. निळ्या भांगांचो दुर्मीळ असा एक

वेगळो माको आसता. हळदुव्या माक्याचीं पानां मोठीं आसून तांचो वल जमनीर अयस-पयस पसरता. माक्याचें कार्य पचन क्रियेचेर जाता. हाका लागून भूक उणी लागप, अजीर्ण जावप, पोटांत दुखप, अशा वेळार माक्याचो रोस काडून पोटांत घेतात. माको फिग्दाचें कार्य सदारपाक मजत करता. हाका लागून कामीण सारक्या दुयेंसावेळार ताचो उपेग जाता. कफदोश इबाडून पोटांत दंत जातात. हो कफदोश कमी करचेखातीर आनी दंत भायर पडपाखातीर माक्याचो रोस पण्डल्या वांगडा पोटांत घेवंक दितात.

खाकलो भाजून धांपं लागल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. पाण्डू (anemia) रोगांत रगत इबाडटा. रगत उणें जाता आनी आंगाक सूज येता अशा वेळार माक्याचो रोस उपेगी पडटा. कांय कातींच्या विकारांनी ज्या वेळार कातींतल्यान उदक तेंवता, तशेंच पित्तामी सारक्या विकारांत माक्याचो रोस पोटांत घेतल्यार बरोच फायदो जाता. पोंत चाळून घवळ येत वा तकली दुखता आसत जाल्यार हो रोस पोटांत घेवचो वा माथ्यार लावचो. नदर कमी जाल्यार हो रस घेतलेच फायदो जाता. मूतपाक त्रास जायत जाल्यार हो रोस घेतकच मूत्रपिंडाची शक्त वाडटा आनी मूताच्या मार्गांतली आडखळ पयस जावन मुतपाक निवळ जाता.

केसांच्या वेगवेगळ्या समस्यांचेर माको मुखेल वखद म्हूण आयुर्वेदांत वापरतात. हालींसरांक जाणट्यांचेच न्हय तर ल्हान भुरग्यांचे लेगींत केस धवे जातात आनी गळपाक लागतात. अशा वेळार माक्याचो रोस काडून केसांच्या मुळांक चोळीत जाल्यार वयली समस्या बरीच कमी जाता. ते भायर माक्याचें तेल 'भृंगराज तेल' बाजारांत मेळटा तें केसांक लायत जाल्यार लेगींत बऱ्याक पडटा. कांय कातींच्या विकारांनी कातींचो रंग इबाडटा अशा वेळार माक्याचीं पानां वांटून तो लेप त्या भागार लावचो. कातींचो रंग सदारपाक मजत जाता. माको पाणथळ जाग्यार सहजतायेन जाता म्हूण पोरसांत वा कुंडलेंत लायल्यार ताचो आमच्यांनी वखदी उपेग करूं येता.

११. पानफुटी

कूळ : Crassulaceae लटीन नांव : *Bryophyllum pinnatum lam.curz*

पानफुटी ही वनस्पत गांवांत तशेंच शारांतल्या बागांनी व्हड प्रमाणांत पळोवंक मेळटा. पानफुटीचीं रोपां चड करून पाणथळ जाग्यार जातात. सादारण मिटरभर उंचायेच्या ह्या रोपाक लांबगोल, मोव, दाट पानां आसतात. दांताचे सारणी भशेन ह्या पानांच्यो कडो आसतात. गरमेच्या दिसांनी ताका लांबट शेंगा लागतात. प्रत्येक शेंगेंत चार कप्पे आसून तातूंत खूब बियो आसतात.

कालान्चो लेसिनेटे (Kalanchoe Laciniata) इंटिग्रा(Integra) आनी पिनेटा(Pinnata) ह्या जातिच्या वनस्पतींक लेगीत पानफुटी म्हूण वळखतात.

पानफुटीच्या पानाच्या कडांनी बिजकोश (Spores) आसतात. तांका पाळां फुटतात. तशेंच तीं पानां जमनींत पुरतकच तांचें नवें झाड तयार जाता. ताका लागून ह्या वनस्पतीक पानफुटी (पर्णबीज) अशें म्हणटात. पानाक पाळां फुटतकच तीं सोबीत दिसता. म्हूण भुरगीं उमेदीन हीं पानां पुस्तकांत दवरतात.

पानफुटीचीं पानां घरगुती वखद म्हण उपेगा पडटात. पानफुटी तुरट, आंबट रसाची आसून पित्त दोशाचेर तशेंच रगताचेर ताचें कार्य जाता. ह्या गुणांक लागून संडासांतल्यान रगत पडत जाल्यार पानफुटीच्या पानांचो रोस काडून पोटांत घेवचो. वयलें लक्षण कमी जाता. तशेंच बायलांच्या दुयेंसांत कांय वेळार रगत पडटा अश्या वेळार वयलें वखद उपेगी आसा. तें भायर बायलांच्या आंगार चड प्रमाणांत तांबडें जायत (रक्तप्रदर) जाल्यार लेगीत वयल्या वखदांन गुण मेळटा. मार लागून घावो जायत वा रगत येवपत जाल्यार पानफुटीच्या पानांचो रोस वा तांचो पातळ लेप घाव्यार लावचो. रगत येवपाचें बंद जावन घावो बेगीन भरपाक मजत जाता. पानफुटीचें

वयले गुण लक्षांत घेवन जाचेल्या वेळार वापर करून घेवचो.

---

१२. पुदिना

कूळ : Labiatae लॅटीन नांव : *Mentha spicata linn*

पुदिना ही वनस्पत तशी सगळ्यांच्या परिचयाची. चटकी चटणी करपाक पुदिना वापरतात. वखदी कार्य आनी हांगा जाणून घेवया. पुदिना ही मन्था हे जातींतली वनस्पत. हे जातींतल्या वनस्पतींत मेन्थाल आनी पेपरमिंट आसता आनी त्यो सुवासिक उग्रध्यांत आसतात. हाची चड करून लागवड करतात.

रसान तिखट तशेंच हल्को. तिक्ष्ण गुणाची ही वनस्पत कफ-वात दोशाचें शमन (कमी) करता. ह्या ताच्या गुणाक लागून कर्दीन वरीतशीं कामां घडून येतात. जांकां बरी भूक लागना, रूच ना वा पोटांत गॅस जावपा सारकीं लक्षणां आसतात तांणी पुदिनाचो रोस वा चटणी पोटांत घेवची. जाका आकांत येतात तांणी पुदिनाच्या पानांच्या रोसाचो वापर करूं येता.

दुगदुगांत उदकांत पुदिनाच्या पानाचो रोस घालून चळ्ळून घेवचो. तातूंत तोंडाक वास मारपाचें उणें जावन एक ताजेपणाचो अणभव येता. ह्या ताच्या कार्याक लागून आयज वेग्वेगळ्या 'टूथपेस्टी' पुदिनाचो वापर करतात. ते भायर घळघळी घेवपाच्या वखदांत आनी वेदना शामक पुदिना म्हण मोठ्या प्रमाणांत वापर जाता. धांप लागप, खोकलो मारप, उचकी येवप, अशा श्वसनाच्या विकारांत ताचो रोस पियेवपाक दिवचो. तातूंत बरोच फायदो जाता.
मूतपाव वास जातात तशेंच बाळंतिणीच्या जावनी पुदिना रोस पोटांत दितात. ते भायर चायल्याक मार्गाक पाळ्ळ्य वेळार वास वो जायत जाल्यार पुदिनाचो वापर जाता. ते भायर सौंदर्य खुलोवपाक लेपांत पुदिना फाटो ना. ताचो रोस वा लेप

मुखामळार थोडो वेळ घांसल्यार कांत निकनिकीत जाता.

१३. विड्याचें पान

कूळ :Piperaceae लटीन नांव : *Piper betle linn*

विड्याचें पान वा खावचें पान हें तशें सगल्याक वळखीचें. संस्कृतांत ताका नागवेल्ले वा तांबूल हें नांव आसा. गांवगिऱ्या वाठारांत परसांत आशिल्लो आंबो, म्हर्शींग वा हेर आडांचेर ही वेल चडयल्ली दिश्टी पडटा. आदल्या काळार हीं पानां सगल्या घरांनी खावप जातालीं. तीं पाना सुपारी-चुन्या वांगडा खातात. ल्हवू ल्हवू तातूंत 'चुरो' / तंबाकू घालून खावपाक लागले. आतां तंबाकू हो भलायकेक कन्नाय घातकूच. पूण पान मात भलायकेचें रक्षण करता. म्हण फकत पानांचो वापर करपूच योग्य. धर्मीक विधींत ह्या पान-विड्याक म्हत्व लाबलां.

आयूर्वेदांत लेगीत ताका बरेंच म्हत्व दिला. पान हें पचन करपाक मजत करता म्हूण जेवल उपरांत पान खावप बरें. पूण दीसभर पान तोंडांत घोळयत रावप हें अजिबात बरें न्हय. दरेक गजालीचो वापर बेतान जालो जाल्यारूच ताचो फायदो मेळटा. ही गजाल सदांच लक्षांत दवरपाक जाय.

पान खाल्यार काळजाची प्रक्रिया सुरळीत चलता. हेंच खातीर कांय किनें, आतांचे तुळेन पयलीं तेंपार काळजाच्या दुयेसाचें प्रमाण बरेंच उणें आसलें. कारण विड्याचें पान तांच्या काळजाची भलायकी सांबाळटालें. इतलें म्हत्व ह्या पानांक निश्चीत आसा. आतां संशोधनांत हेंच दिसून आयलां की पानान मिथानिन आनी ल्यूसिन हीं अॅमिनो अॅसिड आसतात. जीं काळजाची भलायकी तिगोवन दवरपाक खुबूच मजत करतात.

विड्याचें पान गरम गुणाचें आसता. ह्या कारणाक लागून ल्हान भुरगीं तशेंच जाणट्याच्या श्वासाच्या विकारांचेर तें सोवच

उपेगी थारता. हड्ड्यांत कफ भरला आसत जाल्यार पानाच्यो शिरो काडून ताचो रस काडचो आनी त्या रसांत साखर घालून तो घेवचो. तशेंच पाना तीळ तेलांत गरम करून हड्ड्यार आनी कूशीर दोनूय वटेन दवरचीं. हातूंत कफ सुटपाक मदत जाता. ल्हान भुरग्यांक पानांच्या रसांत वा पानान खडीसाखर घालून मर्दी-मर्दी चाबडावंक दिवचीं. जेणेकरून कफ हळू-हळू पातळ जावन सुटपाक लागतलो. वयल्या वयर थंडी जाता तांच्यानी हाचो मुजरत वापर करचो. ल्हान भुरग्याक संडास जायना अश्या वेळार पानांचो नाजूक देंठ वा मर्दली शीर एण्डेलान बुडोवन तो गुदभागार दवरचो वा हळू-हळू फिरोवंचो. रोकडोच मळ भायर येता.

विकृत कफाक लागून मेदविकृती (कालेस्ट्रोल वाडटा) जाता. अशा लोकांक काळजाक धोको उप्रासता तांच्यानी मर्दी-मर्दी पानाचो आस्वाद घेवं येता. मेद वा कालेस्ट्राल उणावपाक बरीच मदत करता. अशा तरेन काळजाच्या दुयेसापासून वाटावपाक मदत जाता.

जाच्या तोंडाक वास मारता अशानी खावंच्या पानांचो वापर करूं येता. पूण तात्पुरतो उपाय म्हूण खावंच्या पाना वांगडा थोडिसो चिमुटीभर कापूर, साकर घालून पान खालें जाल्यार तोंडाक वास मारपाचो उणो जातलो.

मनशाच्या खंयच्याय भागाक सूज आयल्यार विड्याचें पान थोडें वाटून ताची पोल्टीस सुजेर बांदतात. तशेंच बारीक जीव, विखारी जीव चाबून तो भाग तावडो जावन सुजल्यार त्या भागार ह्या पानाचो रोस चोळल्यार वेग्ग बादेचो धोको उणो जाता. अशा तरेन ह्या पानांचो विखाराचेर उपयोग जाता. इतलेंच न्हय तर घाव्यार हाचो कल्क वा बारीक वांटण हळद घालून मातशें गरम करून लायल्यार वा बादल्यार घाव्यांतले जंतू मरून थंयसरलें रगत बेगीन घोळटा आनी घावो बेगीन पेखपाक मजत जाता. हें पान सदांच खायत जाल्यार आनी तें मातशें पिकल्लें आसल्यार कुडींतलें बळ वाडपाक मजत जाता. आनी अशक्तपणा कमी जाता.

बाळंतणाच्याक लागून जांची काम शक्त उणावल्ल्या अशा वेळार हें पान बरेच प्रमाणांत इंजेक्शनाचें कार्य करता.

अशें तरेन कुडींतल्या वेगवेगळ्या घटकांचेर तुळशीचें पान आपलो प्रभाव दाखयता.

---

१४. परिपाट

कूळ: Fumariaceae लॅटीन नांव: *Fumaria Parviflora sibth & smith*

परिपाट ही एक ल्हान वनस्पत वा कल्लन शेत शेतनात तशा शेतात मिळून आयिल्ली दिसून पडटा. थंडाय दिसांनी ही वनस्पत मिळून येता. परिपाटाचें हें वनस्पतीक वाढुंप आशिल्ल्या रंगाचीं धारीक फुलां आनी तिका मिरयां वारीक गोल फळां लागतात. गरम दिसांनी ही वनस्पत सुकून वचून पिंवळ्या रंगाची जाता. ताचीं पानां फुलां तशेंच मुळासकट सगळे वनस्पतींत बरेच गुणधर्म आसून घरगुती वखद म्हूण ताचो उपेग करपाक मेळटा. वेळ आसून खांवची मास्ती आसत जाल्यार परिपाटांत गंजनाचीं पानां, तुळशीचीं केसरां आनी खडीसाखर घालून कशाय करचो आनी तो पियेवचो. वयल्लीं लक्षणां गायबूच कमी जातात. गावगिऱ्या वाठारांत घरगुती वखद म्हूण हो प्रयोग चड प्रमाणांत केल्लो दिसून पडटा.

तोंडाची रुच उबाल्ल्यार, भूक कमी जाल्यार, तशेंच दांतांक त्रास आसत जाल्यार परिपाटाचो काडो करून तोंडांत धरचो. परत परत तान लागत जाल्यार लघवींत आसल्लो काडो पोटांत घेवचो. परिपाटाचो काढो करून पियल्यार कुडींतलें रगत शुध्द जाता. ते भायर कामिणी सारक्या पिंवळ्याच्या दुयेंसांत हो काढ्याचो उपेग जाता. आंगाक जळजळ जाल्यार तशेंच मूत्राचे त्रास जावत जाल्यार लघवींत हो काडो घेवचो. दायलें परिपाट म्हूण परिपाटाच्या ह्या वनस्पतीक एक वेगळें स्थान आयुर्वेदाच्या ग्रंथांनी मेळटा. ताचीं पानां

पोपायेच्या पानां भशेन पृण बारीक आसून तांबश्या रंगाचीं लांबट फळां लागतात. दोंगराळ भागांनी थंडायेच्या जाग्यार ही वनस्पत किल्लून येता. हाचो लेगांत वखर्दी उपेग करूं येता. फिग्दाच्या दुयेंसावेळार हाचो काढो करून घेतल्यार कुडींतले इबाडिल्ले दोश संडासावाटेंतल्यान भायर काडून दुयेंस बरें जावंपाक मजत जाता. घावो जाल्यार हाचो लेप घाव्यार लायतात. परिपाटाचे हे वनस्पतीक चड्शे लोक वळखतात. तशींच ही वनस्पत सहजतायेन मेळल्यान तिचो वयल्या दुयेंसावेळार उपेग करूं येता. परिपाट सुकोवन एकठांय करून दवरचो आनी गरजेच्या वेळार उपेगांत हाडचो.

---

१५. लचकी

कूळ : Leguminosae लॅटीन नांव : *Mimosa pudica linn*

जमनीर पसरपी बारीक पानांची कांटेरी वनस्पत आमच्या सगळ्यांच्या वळखिची. ह्या वनस्पतिच्या पानांक हात लायतकूच तांचीं पानां आपसूक मिट्टात ताका लागून हे वनस्पतीक 'लचकी' (Touch me not plant) म्हणटात. सर्वसामान्य पणान खंयूय मेळपी हे कांटेरी वनस्पतिचो कांयच उपेग ना असो कांय लोकांचो समज आसा. हेर वखर्दी वनस्पती मारखोच हे लचकेचा मुळां सकट भाग (पंचांग) वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर घरगुती वखद म्हण उपेग करूंक मेळटा.

घाव्यातल्यान रगत व्हांवता आसत जाल्यार लचकेचो थोडो पालो बारीक वांटून ताचो लेप घाव्यार लावचो. रगत व्हांवपाचें थांबता. तशेंच नाडी व्रणात (fistula) जावंपी घाव्यातल्यान रगत येता अश्या वेळार वयलें वखद उपगी पडटा. तें भायर लचकी सुकोवन केल्लो चूर्ण त्या घाव्यार लावचो.

पातळ परसांकडेन जायत वा बिकांतल्यान रगत पडल्यार लचकेचें पंचांग बारीक वाटून पोटांत घेवचें. कुडींतलो पित्त दोश

आनीं रगत उबाडून मळमुत्रांतल्यान व्हात आनीं पित्त सायर पडत जाल्यार (रक्त पित्त) तवकेच्या रोस काडून पियेचो.

पित्त आनीं कफ दोश उबाडून आंगाक सूज आयल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. कांय जातिच्या दुयेंसां वेळार काळजांतल्यान उदक व्हवता वा खाज पडटा आसत जाल्यार तवकेचो रोस पोटांत घेवचो. कुडींतलो कफ दोश उबाडून जावंक गोटया मुताच्या दुयेंसांत कांय वेळार मुतांतल्यान वारीक धव कण पडटात. ह्या दुयेंसाकूय हो रोस पोटांत घेतल्यार गूण मेळटा.

शरीरांतल्या शुक्र धातूचें बळ कांय कारणाक लागून उणें जाल्यार हो रोस पोटांत घेवचो. बळ मेळपाक आदार जाता. व्हडल्याच्या आंगार धव वा तांबडे चट्टे प्रमाणांत जाल्यार तवकीचो वाटून तो कल्क गांयच्या धुवणा वांगडा पोटांत घेवंक दितात

१६. आडकी

कूळ: Apocynaceae लॅटीन नांव: *Rauwolfia serpentina Benth ex Kurz*

आडकेचें हें ल्हान वनस्पतीक धवीं गुलाबी रंगाचीं नाजूक फुलां फुलतात. आडकेचीं फळां वाटोळीं गोलसाण आसून पिकतकीच तांचो रंग काळो जाता. ल्हान दांगल्यांतली आवर्पः हे वनस्पतीचें पाळां घट्ट आसून ह्या मुळाचो उपेग आयुर्वेदांत वेगवेगळ्या दुयेंसांचेर करतात. हे वनस्पतीचें संस्कृत नांव सर्पगंधा. रक्तदाब वाडपासारक्या दुयेंसाचेर आडकेचो उपेग मजुतपणान करतात. रक्तदाब वाडटकच धुंवळ येवप, तकलीं फापुडप, घाम येवप, डोळ्यांफुडें वर्ण दिसप. अशीं लक्षणां दुयेंतीक दिसून आयल्यार आडकेच्या मुळांचें थोडें चूर्ण पोटांत घेवचें. वयलीं लक्षणां कमी जावन रक्तदाब उणो जाता. रक्तदाब मूळ काडून आशिल्ल्यान वखदांनी ह्या उपाय सांगून तांचो वापर करचो.

नीज येना जाल्यार, तकलीं दुखप सारक्या लक्षणां वेळार

आडकेच्या मुळांचो चूर्ण घेवचो. मल्लूव मारून येवप तशेंच मानसीक विकार आसल्यार आडकेचो चूर्ण पोटांत घेवचो. ते भायर न्हीद येना जाल्यार हो चूर्ण तुपा वांगडा घेवचो. आडकेचो चूर्ण थोड्या प्रमाणांत घेत जाल्यार बुद्दीक चालना मेळून बळ प्राप्त जाता. बायलांक म्हयन्याचे पाळयेवेळार त्रास जायत जाल्यार ह्या चूर्णाचो वापर जाता. बाळंतेरा वेळार बाळंतीक त्रास जाता आसत जाल्यार आडकेचो उपेग जाता. दंत जाल्यार हें चूर्ण पोटांत घेतकच इबाडलेलो कफदोश नर्म जावन दंत भायर पडपाक मजत जाता आनी दंत जावपाक पावतात. जिवाणें वा हेर वसलोय विखारी जीव चाबून त्या भागार सूज आयल्यार मुळावो उपचार म्हूण आडकेचें मूळ झगावन पोटांत घेवचें. तशेंच आडकेच्या मुळाचो लेप दंश केल्ल्या जाग्यार लावचो आनी फुडल्या उपचाराखातीर दवाखान्यांत व्हरचो. आडकी ही सार्कीत सुदर वनस्पत दोंगुल्ल्यांचेर सहजपणान मेळटा. ही वनस्पत जुगून कादची आनी तिचो वखदी उपेग करपाक आपल्या परसांत हाडून लावची. शारांतल्या लोकांनी ही वनस्पत कुंडल्यांनी लायल्यार तिचो उपेग वयल्या दुयेंसाखातीर करूं येता. आडकी ह्या महत्वाच्या वनस्पतीचो चूर्ण फार्मसींत मेळटा ताचोय आसल्यांनी वापर दोतोराच्या सल्ल्यान करूं येता. चड प्रमाणांत वापर केल्यार रक्तदाब चड प्रमाणांत देवून त्रास जावपाची भिरांत आसता. म्हूण हाचो वापर सांभाळून जावपाक जाय.

---

१७. गुळेल

कूळ: Menispermaceae लॅटीन नांव: *Tinospora Cordifoliawilld. miers ex Hook f.*

गुळेल वा गुळवेल ही वनस्पत एक वेल आसून आदाच्या आदारान ती वयर चडटा. पावसाळ्यांत हे वेलींक वारीक सुना सशान पगा कणकणी मुळाचें लोंबतात. हाचीं पानां काळजाच्या

आकाराभशेन (Heart Shape) आसून पानांक जाळये भशेन शिरो आसतात. गुळवेलीक पाचव्या, हळडुव्या रंगाचीं फुलां फुलतात. हांचीं फळां गोल आसून पिकतकच तीं तांबड्या रंगाचीं जातात. गुळवेलीचें कांड हळडुव्या-धुरकट रंगाचें आसता. हो वेल कातरल्यार भितर चक्राभशेन गोल आनी सोबीत दिसता. गुळवेलीचीं पानां आनी कांड हांचो वखदांत उपेग करतात. तशेंच गुळवेली पसून तयार केल्लें 'सत्व' 'गुडूचीं सत्व' हाचो बरोच उपेग जाता. ('गुडूचीं सत्व' करपाचो विधी सविस्तर फुडें दिला.)

कांय वेळार कांय कारणांक लागून कुडींतल्या धातूंचें पोशण सारकें जायना. नाशिल्ल्यान खोकलो मारप, वयल वयर मारून येवप अशीं हडक्याच्या दुयेंसांचीं लक्षणां दिसतात. अशा वेळार गुळवेलीचें चूर्ण तूप आनी म्हाँवा वांगडा घेवचें. जोर येवन भूक उणावप, बळ कमी जावन आंगांतली शक्त उणावता अशा वेळार गुळवेलीचो रोस पोटांत घेवचो. तशेंच गुळवेल तुपांत शिजोवन तें तूप (गुडूचीं सिद्ध घृत) पोटांत घेवचें. गुळवेल मुखेलपणान जोराचेर कार्य करता. तातूंत कुडींत उब्जिल्ले दोश भायर काडून भूक वाडयता आनी सगळ्या धातूंच वेवस्थीत पोशण करून शरिराक बळ दिता. जोर कमी जायना वा बरेच दीस पसून जोर येवता जाल्यार गुडूचीं सत्व दितात. ह्या ताच्या गुणांक लागून साद्या जतूक (Viral) जोरा पासून 'वराह ज्वर' (Swine flu) सारख्या जोरांत लेगीत ताचो उपेग जाता. तशेंच कांडू रोस आनी गरम गुणाक लागून तिचो पोटांतल्या साबार दुयेंसावेळार वापर करूंक येता.

भूक उणावप, अपचन जावप, अजिर्णाक लागून परत परत तान लागप, वा पोटांत दुखप अशा लक्षणां वेळार गुळवेलीचो रोस पोटांत घेवचो. तें भायर देशांक लेगीत गुळवेलीचो उपेग जाता. वेळा भायर जेवप, रातचीं जागरणां करप वा मसालो, तेलकट चड खावप अशा कारणांक लागून अजीर्ण वा अपचन जाता. ताका लागून पित्ताचो त्रास जाता. अशा वेळार गुळवेलीचो रोस पोटांत घेवचो. तशेंच पित्त वाडल्या कफ दोश उबाल्ल्यार गुळवेलीचो काडो म्हाँव घालून घेवचो.

असें केल्यार पिताचो त्रास बरोच कमी जाता.

गुळेलींत आसलेल्या ताच्या सगळ्या गुणांक लागून कुडितल्या मांसूय धातुंचें पोशण करता. ह्या ताच्या कार्याक लागून आयुर्वेदांत गुळेल हे वनस्पतीक वयलो पांवडो फावो जाता. ताका 'रसायन' म्हण पळयता. ताचो वापर सदांच करत जाल्यार कुडीक बरोच फायदो जाता आनी म्हातारपण बेगीन येना. हे वनस्पतीक वयल्या गुणांक लागून तिका 'अमृता' हें नांव पडलें आसून अमृतवेल ह्या नांवानय तिका वळखतात.

फिग्दाक सूज येयत, कुडितले पित वाडून 'कामिर्णी' सारखी फिग्दाची दुयेंस जायत जाल्यार गुळेलीच्या पानाच्या रोसांत साकर घालून दितात. गुळेल फिग्दाचे कार्य सुदारता आनी आपलो जागो सोडून हेर भागांनी वचपी पित्ताक जाग्यार हाडून कामिर्णी सारकें दुयेंस बरें जाता. अश्या वेळार गुडूची-सत्व साकरे वांगडा दिवचें. मेद धातू इबाडून गोड्यामूताचो त्रास उत्पन्न जाता अश्या वेळार गुळेलीचो रोस, काडो वा सत्व पोरण्या म्होंवा वांगडा घेवचो.

दाश आनी रस-रक्त हे धातूंचे कार्य इबाडून कांय कातिचे विकार जातात. आनी कातिचो रंग इबाडप, खाज पडप अशीं लक्षणां दिसतात. अश्या लक्षणां वेळार गुळेलीचो रोस सकाळ सांज पोटांत घेवचो. असें केल्यार दाशांचे तशेंच इबाडलेल्या धातुंचें कार्य सुदारून ताचें पोशण करता आनी कातिचे रोग बरे करपाक मजत जाता.

'आमवात' ह्या सांधेदुखीच्या दुयेंसांत सांध्याक सूज येता, गरम जाता, दुखता आनी आंगांत जार भरता. चलपाक बरोच त्रास जाता. अश्या वेळार गुळेलीचें सत्व तशेंच गुळेलीचो काडो आनी थोडी सुंट अशें मिश्रण करून पोटांत घेवचें. वयल्या दुयेंसांत हाचो बरोच फायदो जाता.

अपचनाक लागून पातळ परसाकडेन जायत जाल्यार गुळेलीचो वापर करचो. गोड्यामूताच्या दुयेंसांत ताचो फायदो जाता.

अशा आनी बऱ्याचश्या वेगळ्या दुयेंसांत गुळेलीचो बरोच

उपेग जाता.

गुळवेलींचें सत्व बरयाची विधी अशी आसा: ताज्या गुळवेलींच बारीक कुडके करून ते धाडावचे आनी मागीर तें मिश्रण बरें घवळून तांतूतलो चोथो काडून उडोवपाचो आनी तें मिश्रण निवळूंक दवरचें. ताचे उपरांत वयलें उदक हळू आनी उरिल्लो तळांतलो सार सुकोवन दवरचो. हें जालें 'गुडूचीं सत्व' तयार.

---

१८. गोडेंकाश्ट

कूळ : Leguminosae   लॅटीन नांव : *Glycyrrhiza glabra linn*

हे वनस्पतीक बरेंच लांब वाडटात. हे वनस्पतीच्या आपाक सावसार जांबळ्या रंगाची मंजिरसारशीं दिसपीं फुलां फुलतात आनी बारीक चेपट्यो सांगो लागतात. हिचें मूळ लांबट आसून तें तांबसर तळ्ळेंच्या रंगाचें आसता. ह्या मुळांचो पन्गती वखदांत वापर जाता. तें चवीक गोड आसता म्हूण ताका 'गोडेंकाश्ट' अशें म्हणटात. जल्ज, मिसरी आनी अन्वी अशे ताचे मुखेल प्रकार आसात.

गोडेंकाश्ट चवीक गोडूस आसून ताळ्याक बरें पडटा. ताळ्याक लागून आवाज बसला आसत जाल्यार हाचें चूर्ण थोडें थोडें तोंडांत घालून चाबचें. खांकल्ली सारकी वा धाप लागता आसत जाल्यार हाचो कसाय करून थोडो-थोडो पियेवपाक दिवचो. हड्ड्यांत कफ सकून तो भायर सरना जाल्यार हो कसाय थोडो थोडो करून घेवचो. अशें केल्यार कफ पातळ जावन भायर सुटपाक मजत जाता. हो कसाय क्षय रोगाच्या (T.B.) दुयेंतीक दीत जाल्यार हड्ड्यांतलो कफ पातळ जाता आनी जोर बेगीन देवता. तशेंच खोकल्याचो वेग कमी करता आनी दुयेंतीक बळ मेळटा.

जाय रोगांतल्या दुसऱ्या वळार हाचो वरीच उपेग जाता. पोट

खवळून उलटी जावप. पोटांत जळजळ पडप. अम्लपित्त जावप. आंतड्यांनी घावे जावप. अशा कांय लक्षणां वेळार गोडे काश्टाचो कसाय करून थोडो थोडो पोटांत घेवचो. वयल्यो कागाळी पयस जातात. परसाकडेन त्रास जायत जाल्यार लेगीत हें वखद उपेगी आसा. कुडींतलें रगत इबाडून जावपी साबार दुयेंसा वेळार कांय कारणांक लागून कातीर रगत उळप. वा कुडींतलें रगत उणावप. तशेंच संडासावाटेंतल्यान रगत पडप अशा दुयेंसांवेळार गोडेकाश्टाचो कसाय पोटांत घेवचो. आंगाक जळजळ पडल्यार गोडेकाश्ट दुदांत शिजोवन (थंड करून) पियेवचें. कांय जाणांचो घावो बेगीन भरना अशा वेळार गोडेकाश्टाचें चूर्ण तूप आनी म्हौवा वांगडा पोटांत घेवचें. दुयेंसावेळार वजन देंवता. बारीक जाता. थकवो येता तशेंच आंग वळपा मारकी लक्षणां दिसून येतात त्या वेळार गोडेकाश्टाचें चूर्ण दुदांत घालून घेवचें. अशें केल्यार कुडींतलो मांसधातू वाडून आंगात बळ येता. ते भायर गोडेकाश्ट पोटांत घेत आनी मुखामळार लायत जाल्यार कातींचो रंग सुदारता. शुक्रधातू उणावल्यार हें चूर्ण तूप आनी म्हौव घालून दुदावांगडा घेवचें. मुताचो रंग बदलत वा मुतपाक त्रास जायत जाल्यार हें चूर्ण पोटांत घेवचें. गोडेकाश्ट कुडींतल्या धातूंचे पोशण करता. रोगराय पयस सरता आनी भलायकी संबाळटा. आयुर्वेदांत गोडेकाश्ट एक श्रेष्ठ रसायन म्हण वापरतात. हाका लागून ही वनस्पत आमच्या सदच्या वापरांत आसप सामकें गरजेचें.

---

१९. वेखंड

कूळ : Araceae लॅटीन नांव : *Acorum Calamus linn*

लांबट अर्शीर पानांची ही वनस्पत सदांच उदकाळ, वलसार वा रेबाळ जाग्यार जाता. हाचें मूळ वा कादो (कंद) आल्याच्या

तुकडा मातकट असून त्याचा रंग तांबूस करडा असतो. त्या वाळल्या तुकड्याला उग्र गंध येतो. आयुर्वेदात वेखंडाच्या वेगवेगळ्या दुकानांत खात्रीचे वेखंड उपलब्ध सांगितल्या आहेत. आताच जन्मलेल्या मुलाला तशीच आपल्या मनाजोगा खात्रीने वेगाने वेखंडाचे अधिक उपयोग करता येतो.

पोटात वात (Gas) झाल्यास वेखंडाचे सेवन करावे. भूक कमी लागणे, पोटाकडून आग जाणे, पोटदुखी, या वेळी झाल्यास वेखंडाचे थोडेसे चूर्ण गरम पाण्याबरोबर पोटात घ्यावे. पोटात दुखल्यास त्याचा लेप पोटाला लावतात. अपचनामुळे पोटात लागून पातळ संडासकडून जावे लागते. जुलाब होतात. पातळ पातळ संडास लागल्यास वेखंडाचे चूर्ण मधातून मिसळून ते २-४ थेंबपाण्यात दिल्यास वेगाने गुण मिळतो. खोकल्यात कफ झाल्यास वेखंडाचे चूर्ण मधाबरोबर चाटायला दिले जाते. डिकाच्या भागात दुखल्यास वेखंडाच्या चूर्णाचा धूर दिला जातो. सर्दीमुळे नाक लागून सुजून येणे झाल्यास हे चूर्ण गरम करून भाजून दिले जाते. थोडे चूर्ण, थोडे मध (अल्पप्रमाणात), वात (अपान वायु) झाल्यास हे मिश्रण वापरावे. वेखंडाच्या चूर्णाचा लेप गरम करून वापरावा त्या त्या भागावर लावावा. कानदुखी वा कानात आवाज येत असल्यास त्याच्या वेखंडाच्या भागाचे दोन दोन थेंब कानात घालतात. तसेच डोके दुखणे, नाकातून पाणी येणे, घसा बसणे, मज्जा, मलमूत्र बाहेर येणे ह्या सगळ्या दुखण्यांवर वेखंडाचे चूर्ण वापरले जाते. मलमूत्र बाहेर येत असल्यास ह्या दुखण्यांत वेखंडाचे चूर्ण तूप आणि मधाबरोबर घ्यावे. तसेच ब्राह्मी (Bacopa monnieria) जटामांसी (Nordostachys) यांचे मिश्रण असे मिश्रण वेखंडाच्या चूर्णाबरोबर घ्यावे. पुष्कळ वेळा हातपाय थंड पडल्यास हे चूर्ण हाता पायांना चोळतात. त्यामुळे रक्ताभिसरण वाढून अंगात गरमी येते. त्यामुळे मुलांना थंडी हे त्रास कमी होतात. मुलांच्या गळ्यात, हातात, कमरेत, वेखंडाच्या तुकड्यांच्या माळा बांधल्यास मुलांच्या जवळ डास, माशा, कीटक येत नाहीत. त्यामुळे अंगाला त्वचा-रोगही होत नाहीत, शिवाय मुलांची वाढही होते.

स्मरण शक्त, आकलन शक्त आनी बुद्धी हांचो विकास जाता. वेखंड उश्ण आशिल्ल्यान गरमेच्या दिसांनी ताचो उपेग टाळचो. वेखंडाचो वापर थोड्या प्रमाणात चिमूट-चिमूट करचो आसता. म्हण, वैद्याच्या सल्ल्यानूच ताचो वापर करचो.

---

२०. हळद

कूळ : Zingiberaceae · लॅटीन नाव : *Curcuma Longa linn*

हीं वनस्नपत गांवान खूबशा जाणांच्या पोरसांत आमकां पळोवंपाक मेळटा. वेगवेगळे रूचीक जिन्नस करचे खातीर हळदीच्या पिठ्याचो आमी हमखास उपेग करतात. हळदीच्या सुगंधी पानांचो आमी पातोळ्यो करपा खातीर उपेग करतात. बांगड्याचें वा नाल्ल्यांचें सुकें धबधबीत केल्यार तातूंन हळदीचीं पानां वासा खातीर घालतात. हळदीचे खूड (मुळां) उकडून वयली साल काडची आनी तीं सुकोवन वखदी उपेगा खातीर वापरचीं. ह्या हळदीच्या खूडाचो पिठो आजकाल बाजारांत पाकिटांनी सहज मेळटा. ह्या पिठ्याचो सौंदर्यप्रसारकांत सौंदर्य वर्धक म्हण उपेग करतात. हो पिठो जंतू नाशक आसून कातीचो रंग सुदारपाक ताचो उपेग जाता. हे खातीर हळद दुदांत झरोवन मुखामळार लावची.

कूडींतलो पित्तदोश इबाडून कामीण आनी पंडुरोग सारक्या दुयेंसा वेळार हळदपूड पोटांत घेतल्यार रगत शुद्ध जावन हीं दुयेंसां वेगीन बरीं जातात. हेर कातीच्या विकाराक लागून आंगाक खाज सुटल्यार, खरूज जावन पूं जाल्यार वा जखम भरून येना आसत जाल्यार हळदीच्या पिठ्याचो लेप काडचो तशेंच हळदीच्या पिठ्यांत आंवाळो आनी कोडूलिंबाचो चूर्ण घोळोवन पोटांत घेवचो. ताज्या घाव्यार तो धुवन हळदीचो पिठो लायल्यार रगत थांबून जंतू संसर्ग टाळपाक मजत जाता.

चिकांक लागून मूज आयल्ली आनी तो जागो दुखत आसल्यार हळदीचो लेप मात्सो गरम करून लावपाक जाय. आंगाक दुखापत जावन सुजल्यार हळदीचो लेप लावचो. मूज देवपाक मजत जाता. वेशुद्ध पडिल्ल्या मनशाक शुद्धीर हाडचे खातीर तशेंच थाप लागल्यार वा उचकी येत जाल्यार हळदपूड अंगार घालून तातूंचो धुंवर नाकांत घेवपाक दिवपाक जाय.

खोंड, खोकलो तशेंच थाप लागल्यार हळद पूड म्हावां वांगडा घेवची. पोटांत दूख वा पातळ परसाकड करून जाल्यार हो पिठो पोटांत घेतकीच गूण मेळटा. खोकलो चड आयल्यार दुदांत हळद पिठो घालून दूद पियेवचें. गायच्या लामावणां गाथुल चडत म्हूण हळदीचो वापर करतात. हळदी पुडीन आवळ्याचो रोस आनी पोळणें म्हाव घालून तें मिश्रण पोटांत घेतल्यार कुडींतलें गोड्या मुताचें प्रमाण उणें जाता. आवल्याच्या आगार पानां वाटून वा कापडाश उकडून जावयां गर्भाशयाच्या दुयेंस नेत्लार हळदीचो काडो म्हावा वांगडा घेवचो. दोळे आयल्यार, जळजळ येत्यार, सुजल्यार वा व्हावल्यार हळदीचो काडो वांगांक वस्त्रगाळ करून दोळे धुवपाक वापरतात. हळदीचे अशे खूब उपेग आसात. पूण हे हळदीचो फकत गरजेचे वेळांनूच उपेग वैजाच्या सल्ल्यान वयदा सांगतात तितल्या मापाच्या प्रमाणांत उपेग करपाक जाय.

---

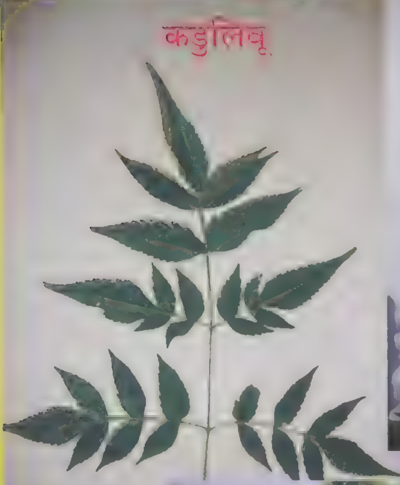
२१. आलें

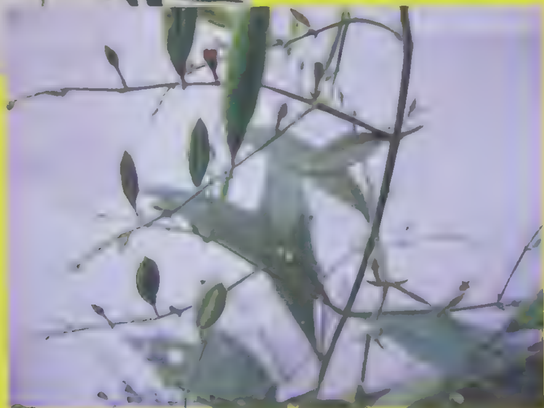
कूळ : *Zingiberaceae* लॅटीन नांव : *Zingiber officinale L. Rosc*

हे वनस्पतीची लागवड भारतांतल्या वाठारांनी केल्ली दिसून येता. लांब पानांचे हे वनस्पतीक हळदी भशेन मूळ(गड्डो) आसून ताका उग्र वास येता. ह्या मुळांचो घरगुती वखदांत व्हड उपेग आसा. आल्याचें मूळ ताजें आसता तेन्ना ताका आलें म्हणटात. आलें सुकून









किरायतें


आलें


हळद


गुळवेल


मिरीं

सुकोवन मार्गार तें चुन्याच्या उदकांत दीसभर दवरून परत वनांत सुकयतकच ताचें सूंठ तयार जाता. आलें आनी सुंठींत वेगवेगळे वखदी गुणधर्म आसात. तांचो वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर वापर करतात. थंडी-खोंकलो जाल्यार, धांप लागल्यार, उचकी आयल्यार, परत परत शिंको आयल्यार ह्या आल्याचो रोस म्हौंवां वांगडा घेवचो तातूंन थाकाय मेळटा. तकलो दुखल्यार (सिसळ/अर्दीशर्शी) आल्याच्या रोसांत गोड घोळोवन तांचे थेंबे नाकांत घालपाक वापरतात. आनी कपलार सुंठीचो लेप काडटात. हत्ती रोगाक लागून (Filaria) कुडींतलो कफदोश वाडटा आनी कुडींतल्या दोशांची संतुळा इबाडटा. अशा वेळार आल्याचो रोस दिल्यार ताच्या तिक्ष्ण गुणांक लागून दोशांचें संतुळण राखून दुयेंस बरें जावंपाक मजत जाता. कमी भूक लागप, पोटांत दुखप, अपचन जावप, पोटांत वळून येवप वा पोट फुगप तशेंच इबडबीत जालें जाल्यार आल्याचो रोस पोटांत घेवचो. रोखडोच गूण मेळटा. पचनक्रिया इबाडून पातळ परसाकडेन जाल्यार सुंठीचो रोस गरम उदकांत खिरोवन पोटांत घेवचो. आंगाक सूज आयल्यार आल्याचो रोस गोडांत मिसळून पोटांत घेवपाक जाय. सांदे दुखी, चड करून आमवातान सांध्याक सूज येवन हालचाल करपाक मेळना जाल्यार सुंठीचो पिठो गुळवेलीच्या (Tinospora cordiforlia) रोसा वांगडा घेवचो. तशेंच सुंठीचो पिठो एरंडेलाच्या तेलांत भाजून पोटांत घेतल्यार सांध्यांची सूज वा दूख बेगीन देंवपाक मजत जाता. आंगाक पितास आयल्यार तशेंच वाताच्या दुयेंसाक सुंठीचो पिठो धगधगीत उदकांत घालून घेतल्यार गूण मेळटा. जोर आयल्यार सूंठ घालून शिजयल्लें उदक वा आल्याचो रोस पातळ करून पोटांत घेवचो. गरमेच्या दिसांनी आलें सुंठेचो वापर सामको कमी प्रमाणांत करूंक जाय. चड प्रमाणांत घेवपाक फावना. घेतल्यार पित्तदोश इबाडटा.

२२. लसूण

कूळ : Liliaceae   लॅटीन नांव : *Allium Sativum linn*

आयुर्वेदांत 'लसणाक' बरेंच म्हत्व आसा. बऱ्याचशा दुयेंसांनी वा कांय लक्षणां वेळार लसूणी सारकें वखद सांपडपाचें ना. हें संशोधनांत वरवीं सिद्ध जाल्लां. लसूण ही तीव्र तीक्ष्ण (strong) गुणाची आसता. ह्या तिच्या गुणाक लागून तिचो वापर वात आनी कफ प्राधान्यांत जावपी बऱ्याचशा दुयेंसा वेळार जाता. जे मनीस कफज प्रकृतीचे आसतात. तांकां परती परती थंडी जाता. तशेंच बऱ्याच लोकांक जिवाणू संक्रमणांक लागून (Viral) थंडी ही जाताच. अशा वेळार लसूण वेश्टीच चाबदायत जाल्यार थंडी पयसावपाक मजत जाता. तशेंच लसूण ही antiviral आनी antibacterial आशिल्ल्यान व्हायरसाक लागून जावपी थंडेन ताचो बरोच उपेग जाता. ते भायर अस्थमा (दमा) सारक्या श्वासदायक फुफुसाच्या वा श्वासाच्या दुयेंसां वेळार तर लसूण थाकाय दिवपी थारता. अश दुयेंतीन जर सदांच एक दोन लसूणाच्यो बियो खायत जाल्यार दम्याचो वेग उणो करपाक मदत जाता. ल्हान भुरग्यांक थंडी जावन फुफुसांनी कफ भरून श्वास जाता जाल्यार दोन-चार लसणी बियो धाडावन त्यो तिळ तेलांत थोडें मीठ घालून मंद उज्यार शिजोवंच्यो. हें तेल गाळून तें कोमट तेल ल्हान भुरग्यांच्या हड्ड्याक, कुशींनी आनी फाटीर वयल्यान कपड्यान (हाताच्या तळव्यान) गरम शेकल्यार वयले श्वास उणे जातात. व्हडल्यांक लेगीत हाचो लाव जाता.

भूक उणावल्यार, अजीर्ण जाल्यार तशेंच रूच इबाडल्यार लसणीची बोय खावंची. कांय वेळार शीत जेवल्यार पोट फुगता. अशा वेळार लसूण लाव दिवपी थारता. लसूण शिता वांगडा शिजोवची

आनी तें शीत जेवचें. पोटांत दुखल्यार, सकून मळ घट्ट जाल्यार, तशेंच जातूतल्यान रगत पडटा अशें 'बीक' आसल्यार लसूण बरेंच फायदेशीर थारता.

तें भायर बारीक जोर, क्षय सारक्या दुयेंसांत दुदांत लसूण शिजोवन दिवंचो. हाचो निश्चीत फायदो जाताच. हें दूद खोंकलो, स्वास (धाप लागप) अशा दुयेंसांनी लेगीत फायदेशीर थारता. पक्षाघात, गृध्रसी (Sciatica) ह्या वाताच्या तशेंच आमवाता सारक्या (Rheumatoïd Arthritis) दुयेंसांत जय पचन जावंक नाशिल्ल्या घटकांचो आसपाव आसता. अशा दुयेंसांनी लसणीचो विशेश लाव मेळटा. चरतें (Ringworm) किटकदंश अशा कातीच्या विकाराचेर लसणीचो लेप दिल्यार हे विकार पयसावतात. जांची कात खूब नाजूक आसता तशे कातीचेर लसूण घासलो जाल्यार कांय वेळा तिची अलर्जी जावपाक शकता. पूण कातीच्या दुयेंसावेळार तिचो हमखास उपेग जाता.

थंडेन नाक चोंदलां आसत जाल्यार लसूण चाबून खावंचो. नाक रोखडेंच सुटटा. काळजाचे दुयेंस पयसावपाक लसूण बरोंच लाभकारी थारता. काळजाचे दुयेंस आशिल्ल्यांनी लसणीच्यो दोन तीन बायो दुदांत शिजोवन तें दूद सदांच ताजाल्यार दर दोन दिसांनी घेवचें. जांका काळजाचें दुयेंस ना पूण जावपाची शक्यताय आसा अशा लोकांक लेगीत हें दूद बरें. तांणी थोड्या प्रमाणांत ताचो वापर करचो. उच्च रक्तदाब हाचेर ताचो विशेश लाव जाता. रक्तदाब उणावन तो ताळ्यांत दवरपाक लसूण मजत करता. तशेंच सदांच एक दोन वाटीव लसणीच्यो बायो चाबून खाल्यार ते चरबी (कोलेस्ट्रोल) वाडूंक दिना. इतलेंच न्हय तर (High Density Lipoproteins) जें बरें आनी उणें कोलेस्ट्रोल रगतांत व्हरपी आसता, ताची वाड करता आनी काळजाच्या दुयेंसा पसून आसको वाटायता.

ह्या सगळ्या गुणां वांगडा ताचो आनीक एक बऱ्यापैकी गूण म्हणचे लसूण रगतांतल्यो गांठी पातळ करता. रगतांत कांय कारणांक

लागून रगताच्यो गांठी तयार जातात. काय वेळार हे गांटिल्ले रगत काळजाक पुरवण करपी धमन्यांनी (Artery) आडखळ करता आनी हे खातीर काळजाक धाको उप्रासता. अशी आडखळ पयस करपाक लसूण मजत करता. अशेंच तरेन कन्सरा सारक्या दुयेंसा पसून वाचोवंपाक लेगीत तिचो उपेग जाता. अश तरेन साबार अशा दुयेंसां वेळार लसणींचो वापर आमच्यानीं करुं येता.

---

२३. लवंग

कूळ:Myrtaceae लॅटीन नांव:*Syzygium aromaticum (linn) merill & perry*

लवंग ही एक सुगंधी वनस्पत. लवंगाच्या झाडाक कळयो येतकच कांय काळा उपरांत ताचो रंग पाचवो गुलाबी जाता. अशा वेळार त्यो कळयो काडटात आनी वतान सुकयतात. ह्यो सुकयल्ल्यो कळयो आमी लवंग म्हूण वापरतात. ह्या लवंगाचो उपेग जिन्नसाक सुगंध हाडचे खातीर वापरतात. लवंगांत आशिल्ल्या वखदी गुणाक लागून ताचो वापर वेगवेगळ्या दुयेंसांखातीर आमच्यांनी करुं येता.

तकली दुखल्यार लवंगाचो लेप कपलार लावचो. पित्त इबाडून वा पचनक्रिया इबाडून तोंडाक वास मारप वा तोंडाक जावपी हेर दुयेंसा वेळार लवंग तोंडांत घालून चघळचें. लवंगाच्या सुगंधी गुणाक लागून ताचो वयल्या दुयेंसांत बरोच फायदो जाता. दांत किडल्यार तशेंच दुखल्यार लवंगाचें तेल कापसाक लावन दांतार दवरचें. दांत दुखी थांबता. लवंगां चाबून खायत जाल्यार भूक वाडटा. अन्न पचन बरें जाता. तोंड वा नाळो सुकून आयल्यार तशेंच परत परत तान लागता आसत जाल्यार लवंगां गरम उदकांत घालून कांय वेळ दवरचीं आनी तें उदक पियेवचे. उचकी येत जाल्यार ती थांबचे खातीर हें उदक उपेगी पडटा. लवंग खायत जाल्यार फिग्दाचें (Liver) कार्य सुदारता. आमच्या सदच्या जेवणांत चणे, हरबरे वा हेर वात

वाडोवपी कडुण आसत जाल्यार पोट फुगप. अजीर्ण जावप. पोटांत वात (Gas) जावप अशीं कांय लक्षणां दिसून येनात. ह्या वेळार लवंग खावचें. अजीर्ण जावन पोटांत दुखल्यार लवंग भाजून ते म्होंवा वांगडा घेवचें. उल्टी जायत जाल्यार लेगीत लवंग उपेगी पडटा. खोंकलो आनी उचकी येत वा धाप लागत जाल्यार लवंगाचें चूर्ण म्होंवा वांगडा घेवचो. क्षय(T.B.) रोगांत कुडींच्या धातूंचें पोशण सारकें जावंपाक पावना आनी खोंकलो येता. त्या वेळार लवंगांचो चूर्ण म्होंवा वांगडा घेतल्यार खोंकलो थांबता आनी कुडींतल्या धातूंचें पोशण जावपाक मजत जाता. सांध्यांनी सूज येवप वा दुखप (आमवात), कंबर दुखप अशा कांय वाताच्या दुयेंसांनी लवगाचें तेल लावचें. सूज आनी दूख कमी जाता. लवंग आपल्या सदच्या वापरांत आसल्यार काळजाची क्रिया सुदारता आनी रगत शुद्ध जाता. तशेंच मुत्रपिंडाक (वृक्क)Kidney उत्तेजन मेळटा आनी मूत तयार करपाची क्रिया सुदारता. हाका लागून वृक्कविकारांत हाचो बरोच लाव जाता. लवंग आमकां सोंपेपणीं मेळटा. ताका लागून वयल्या दुयेंसां खातीर ताचो चडांत चड उपेग करून घेवचो.

---

२४. मिरीं

कूळ : Piperaceae लॅटीन नांव : *Piper nigrum linn*

गोंयांतल्या कुळागरांनी मिरवेलीची लागवड मोठ्या प्रमाणांत केल्ली पळोवंक मेळटा. कांय रान वांठारांनीय मिरवेली झाडांचेर चडिल्ल्यो दिश्टी पडटात. ताका रानमिरवेल म्हणटात. हे वेलीच्या पेरांकणकणी ल्हान मुळां भायर सरतात ताका लागून ती वेल माड, माडयेक वा झाडाक धरून वयर-वयर चडटा. मिरवेलीचीं पानां खांवच्या पानांभशेन आसून फुलां बारीक आसतात. दिसेंबर ते मार्च म्हयन्यांत मिरवेलीक घोसांनी मिरयां लागतात. मिरयां पिकतकच

सप्तकभर वताक सुकयल्लीं म्हणच तीं काळीं जातात. ह्या काळ्या मिरयांचो वापर आमी मासार कारणाखातीर करतात. मिरयां वयली काळी साल काडटकच तीं धव्या रंगाचीं दिसतात. तांका धवीं मिरयां म्हणटात. ह्या धव्या मिरयांक तिखसाण उणें आसता. आमच्या मदच्या मसाल्यांत आमी मिरयांचो वापर करतात हें जरी खरें आसलें तरी ताचो हेर उपेग आमी हांगा जाणून घेवया. मिरीं हें गरम गुणाचें आसून ताचो कसो वापर करप गरजेचें. भूक कमी जावप, अजीर्ण जावप, पोटांत दुखप, वाय (Gas) जावप अशा लक्षणां वेळार मिरयांचो चूर्ण वा पिठो उदकातल्यान पोटांत घेवचो. हें जाल्यार लगीत ह्या मिरयांचो वापर जाता. थोड्या प्रमाणांत घेतल्यार फिम्दाचें कार्य सुदारता. थंडेंत हडक्यांत काफ भरून खोंकली मारीत वा धाप लागता आसत जाल्यार तशेंच ताळो न्हांवता जाल्यार मिरयांचो थोडो चूर्ण म्होंवा वांगडा घेवचो. गजन, तुळशी कराण वों घालून कसाय करता तेन्ना ४-५ मिरयां तातूत दोन चिमूट मीठ घालून उकळावचो. मिरीं धुर्तांतल्या वात नाड्यांक बळ दिता. हाका लागून वात दोश उबाटून जावचे देहसात मिरयांचो वापर करचो. मूतपाक वास जाता वा उणीं जाता जाल्यार मिरयांचो चूर्ण घेवचच मूत्रपिंडाक चालना दिवन ताचें कार्य सुदारता.

बायलांक म्हयन्याची पाळी वेळार येना जाल्यार तीं वेवस्थीत येवचेखातीर ह्या चूर्णाचो वापर जाता. कांय कानांच्या विकारांत कानांतल्यान उदक येता आसत जाल्यार मिरयांचो चूर्ण पोटांत घेवचो तशेंच तो कानांक लावचो. आंगाक सूज आनी दुख आसल्यार मिरयांचो लेप त्या भागार लायल्यार सूज देंवपाक आनी दुख वचपाक मजत जाता.

---

२५. वेलची

कुळ: Zingiberaceae लॅटीन नांव: *Elettaria cardamomum* Maton

वेलची ही एक नामनी वनस्पत आसून तिच्या बियांचो वापर

वेगवेगळ्या गोड जिन्नसांक वास आनी रुच येंवची म्हण वापर करतात. बारीक आनी मोठी वेलची (Subulatum) अशे तिचे दोन मुखेल प्रकार आसात. ह्यो दोनूय वेलच्यो वखदी आसून बारीक वेलचेचो उपेग वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर चड प्रमाणात करतात.

आमी आमचें जेवण वेळाभायर, प्रमाणाभायर आनी पचना भायलें घेतल्यार आमची पचन क्रिया बिघडटा. अश्या वेळार कुडितले दोश इबाडिल्ल्यान पोटांतलीं दुयेंसां बळावतात. असल्या वेळार वेलची चाबून खाल्ल्यार गूण मेळटा. तोंडाक वास मारप, उलटी जावप तशेंच पोटात दुखत जाल्यार वेलचेच्यो बियो तोंडात घालून चघळल्यार तोंडाची शुद्धी जावन वयलीं लक्षणां कमी जातात. मोठी वेलची रुचकर आसून तोंडाची गेल्ली रुच परतून हाडपाक मजत जाता. वेलची खाल्ल्यार भूक वाडटा. तोंड येवप वा पित्त इबाडून तोंडाक दुयेंस जाल्यार वेलची चाबून खावची.

उलटी जावन पित्त पडल्यार वेलची घालून कांय वेळ दवरिल्लें उदक पोटांत घेवचें. बिकातल्यान रगत पडटा तशेंच बिकाच्या जाग्यार जळजळ पडल्यार वेलची उदकान शिजोवन तें उदक पियेवचें. हड्ड्यांत भरून येवन खोकली माल्ल्यार वा धांप माल्ल्यार वेलचेचो चूर्ण म्हौंवा वांगडा घेवचो. तशेंच सुकी खोकली मारून आयल्यार वेलचेचो पिठो साखरे वांगडा घेवचो.

वेलचेचो उपेग सदांच केल्यार काळजाचें पोशण बरें जाता. वेलची थंड आशिल्ल्यान रगत आनी पित्त इबाडून मंडासा वटेतल्यान रगत आनी पित्त पडल्यार (रक्तपित्त) वेलची साखरे वांगडा घेवची. वयल्या दुयेंसात गूण मेळटा. मुतपाच्या वेळार जळजळ पडल्यार वेलचेचो चूर्ण दूद आनी साखरे वांगडा घेवचो.

२६. बडिशेप

कूळ : umbelliferae लॅटीन नांव : *foeniculum Vulgare mill*

बडिशेपांचें झाड साधारण दोन मिटर उंचायेचें आसता. तांचीं फुलां हळडुवीं आसून तांका बारीक लांबट फळां लागतात. ह्या फळांक उब्यो रेशो आसतात. जिर्यातलींच बारीक आनी सगळी अशी एक बडिशेपेची वेगळी जात आसता. ते भायर सानटी जातिचें बडिशेप म्हण तिसरो एक प्रकार आसता. वेपारी कल्पनाखातीर बडिशेपेची लागवड करतात. मसाल्यांत तिचो वापर करतात. जेवणाचें पचन बेगस्यांत जावचें म्हण जेवण जातकूच बडिशेप खावपाची प्रथा आसा.

खोकलो मारत वा धाप लागल्यार बडिशेप खडीसाखरे वांगडा खावची. बडिशेप कुडींतल्या रगधातूचें पोशण करता आनी काळजाक बऱ्याक पडटा. तशेंच आंगाक जळजळ पडल्यार तेंगांत ती उपेगी पडटा. मूत्र उणावप, अजीर्ण जावप, तान लागप, उल्टी जावप, पोटांत मुडून पातळ परसाकडेन जायत जाल्यार बडिशेप खावंची. बडिशेप खाल्ल्यार भुकेक सहसडांत जाता. तशेंच बडिशेपांच्या आदाच्या मुळाचो चूर्ण पोटांत घेतल्यार तिकात सहासाक साफ जाता. वाताक लागून पोटांत दुखत वा वळत जाल्यार बडिशेप खावंची. अजीर्ण जावन भुरग्यांच्या पोटांत दुखत वा वाताक लागून घुडघुडत जाल्यार बडिशेपांचो काडो करून पियेवपाक दिवचो. तशेंच जोर येत, खोकलो मारत वा पातळ परसाकडेन जायत जाल्यार हो काढो उपेगी पडटा.

बडिशेप खाल्ल्यार मेंदूचें कार्य सुदरता तशेंच बुद्दी वाडपाक मजत जाता. तशेंच दोळ्यांक रोगांत ही बडिशेप बऱ्याक पडटा. म्हण ल्हान भुरग्याक बडिशेप दिल्यार तांचे बरले गुण वाडपाक मजत जाता.

बाळंतिणीक बडिशेप सदांच खावपाक दिल्यार तिचें दूद वाडपाक मजत करता. म्हयन्याचे पाळये वेळार त्रास जायत जाल्यार लेगीत बडिशेप बऱ्याक पडटा. एखाद्याक मुतपाक त्रास जायत, मुतपाक कमी जायत वा अजिबात जायना जाल्यार बडिशेप खावंची. पोटांत दुखता, सांदेदुखींत बडिशेपीचें तेल त्या भागार चोळचें. आंगाक दुख आनी सूज आयल्यार बडिशेपीच्या काढ्यान तो भाग शेकचो.

२७. हींग

कूळ : umbelliferae लॅटीन नांव : *Ferula narthex Boiss*

खासा हींग म्हण जाचो घरगुती उपेग करताना तो हेर कांयच नासून हिंगाच्या झाडाचो निर्यास वा दींक आसता. धवो आनी काळो अश हिंगाचे दोन प्रकार मेळटात. हातूंतलो धवो हींग वखदी आसून ताचो उपेग आयुर्वेदांत साबार दुयेंसांखातीर करपाक मेळटा.

पोट फुगी (Gas) तशेंच पोटांत दुखल्यार हिंगाचो लेप गरम करून पोटार शेकचो वा लावचो. भूक कमी लागता, अपचनाचो त्रास जावप, परसाकडेन त्रास जावप, पोटांत गुळो येवप अश्यावेळार हिंगाचो थोडो चूर्ण गरम उदका वांगडा घेवचो. पोटांत मुरड मारून पातळ परसाकडेन जाल्यार वा जेवतकच पोटांत दुखल्यार हींग, जिऱ्यांची पूड, तूप, गांवठी मीठ म्हेंवांत घालून घेवचें. मालकडयेंत हींग (चिमूटभर) घालून घेतल्यार अपचन जायना.

खोकलो येता आसत जाल्यार, कोल्या खोकल्याक लागून हडड्याक सूज आयल्यार तशेंच एकाद्याक धांप लागता आसत जाल्यार हो चूर्ण पोटांत घेतकीच गूण मेळटा. बरोच वेळ उचकी थांबना जाल्यार हिंगाचो लेप बोंबलें भोंवतणीं लावचो. मल्लूक मारून येयल्यार वा शुद्ध गल्यार हिंगाचो चूर्ण म्हावा वांगडा चाटपाक दिवचो.

म्हयन्याचे पाळयें वेळार बायलांक पोटांत दुखल्यार तशेंच बाळंत जाल्या उपरांत गर्भाशय साफ जावचो म्हण हिंगाचो चूर्ण उदका वांगडा पोटांत घेवचो. मूतांक त्रास वा कमी जाल्यार हो चूर्ण पोटांत घेवचो. घावो जाल्यार कडूलिंबाचीं पानां आनी हींग वांटून तो लेप घाव्यार लावचो. घावो बेगीन पिखपाक मजत जाता.

फिटदाच्या आनी पित्ताच्या दुयेंसाक हाचो उपेग करचो न्हय. हिंगाचो उपेग खावपा खानांर जास्त केल्यार पोटांत जळजळ वा उलटी जावपाची शक्यताय आसता. अश्या वेळार दाळिंब, बडिशेप वा आंवळो खावंचो. जायते फावटीं वयर सांगिल्ल्या वेगवेगळ्या दुयेंसाखातीर हिंगाचो वापर करपाक मेळटा. घरगुती वखद करतल्यांच्या घरांत हींग आसप सामकें गरजेचें.

---

२८. मेथी (मेंदी)

कूळ : Lythraceae   लॅटीन नाव : *Lawsonia inermus linn*

मेथयेचो रंग सगळ्याकूच आवडटा. चलयो तशेंच बायलां हे मेथयेन आपले हात सोबीत सुंदर अशा चित्रांनी रंगयतात. लग्नकार्यांत व्हंकलेच्या हाता पायांक मेथी चडटा. मेथयेच्या उठून दिसपी रंगाक लागून आयच्या काळांत देशविदेशांतले पर्यटक लेगीत आपल्या हाता-पायांक मेथी घालून घेतात.

मेथयेक लांबट वाटकुळीं बारीक पानां आसतात. ऑक्टोबर-नोव्हेंबर म्हयन्यांत मेथयेक फुलां फुलतात. ताचे उपरांत फळां येतात. ह्या सगळ्यांचो घरगुती वखद म्हण उपेग करतात. मेथयेन थंडाय आशिल्ल्यान आंगाची उश्णताय कमी जावची म्हण गरमेच्या दिसांनी हाता पायाक मेथी घालपाची चाल पयलीं सावन आसा.

हाता-पायांक जळजळ पडल्यार मेथयेचीं पानां वांटून ताचो लेप काडचो. गरमेक लागून नीद येवप, गळ्याचीं दुयेंसां जावप

अशा वेळार पानांचो काढो करून घळघळो घेवचो. तकली दुखता जाल्यार पानां वांटून माथ्याक लेप लावचो. ते भायर कानीक घावो जायत जाल्यार वा कानीच्या दुयेंमांत जळजळ पडल्यार हो पानांचो लेप उपेगी पडटा. पातळ परसाकडेन जावन रगत पडटा आसत जाल्यार मेथयेच्या फळांच्यो बियो वांटून तांचो रोस पोटांत घेवचो. कार्मांण जाल्यार मेथयेचीं पानां वांटून ताचो रोस काडचो आनी पोटांत घेवचो. तशेंच मुतपाक कमी जायत वा त्रास जायत जाल्यार ह्या पानांच्या रोसांत साकर घालून तो पियेवचो. जाका न्हीद येना वा कमी येता जाल्यार मेथयेचीं फुलां थोडोवेळ गरम उदकांत घालून तें उदक पियेवंक दिवचें.

हार्लीसाराक जाणट्यांचे आनी भुरग्यांचे लेगीत माथ्यावयले केंस पिकतात. तशेंच केंस गळप, निस्तेज जावप अश्योय जायत्यो कागाळी आसतात. ह्या सगळ्यांचेर मेथी हें म्हत्वाचें वखद. अशा वेळार मेथयेचीं पानां बारीक वांटून वा पानाचो चूर्ण उदकांत घालून लोखणाच्या आयदनांत रातभर दवरचें. सकाळीं तातूंत लिंबू पिळून तो पातळ लेप माथ्याक लावचो आनी अर्द्या वरान केंस धुवन घेवचे. अशें कांय काळ केल्यार केंस काळे जातात तेभायर केंस गळप, खरड पडपा सारक्यो समस्या कमी जातात आनी केंसांक वेगळीच चमक येवपाक मदत जाता.

शारांत तशेंच गांवगिऱ्या वाठारांतले लोक मेथयेची लागवड करतात. आयच्या मेथयेचे मागणेक लागून मेथयेची पावडर वा पेश्ट बाजारांत विकती मेळटा. घरा भोंवतणी मेकळी सुवात आसल्यार मेथयेचें एखादें झाड मुजरतच लावचें.

२९. ओवों

कूळ: umbelliferae लॅटीन नांव: *Trachyspermum ammi (linn) sprague*

ओवों हे वनस्पतीचे झोंप बारीक आसता. ओव्यांची लागवड वेपाराखातीर करतात. ह्या झोंपाक गाण्यांनी बारीक फुलां फुलतात तशेंच तांका तांबड्या रंगाचीं बारीक फळां लागतात. तीं फळां आमी ओवों म्हूण वापरतात. काय खावचे जिनस करपाक ह्याचो उपेग जाता. ते भायर कांय जाण घरगुती वखद म्हूण हो ओवों बरेंच फावट वापरतात. ओवो गरम गुणाचो आसता. ह्या गुणाक लागून तो कफ पातळ करपाक मजत करता आनी जंतूंचो नाश करता. म्हूण हडड्यांत जर कफ भरत, खोंकलो मारत, धांप लागत वा थुकयेक वास मारीत जाल्यार इंगळ्यार ओव्यांचो चूर्ण घालून ताचो धुंवर नाकांत घेवचो. पोटांतल्या बऱ्याचशा दुयेंसाचेर ताचो उपेग जाता. भूक उणावप, अपचन जावप, अजीर्ण जावन पोटांत वात जायत वा दुखत जाल्यार अशा लक्षणां वेळार ओवों आनी मीठ (सैंधव) अशें मिश्रण गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचें. पांत जावन पोटांत जळजळ जावप वा नाळ्याकडेन जळप, उलटी जावप, तकली दुखप अशा लक्षणां वेळार लेगीत वयले वखद उपेगी पडटा. तोंडांची रूच इबाडप, जेवण नाकाशें दिसप, वाताक लागून गुळो येवप अशा वेळार ओव्याचो चूर्ण तुपावांगडा घेवचो. दंत जाल्यार ओव्याचो चूर्ण गरम उदका वांगडा घेवचो. ओवों ताका वांगडा दिल्यार फिरंगाचें कार्य सुदारता. तशेंच काळजाक उत्तेजन दिता. बायलांक म्हयन्याचे पाळये वेळार त्रास जायत जाल्यार ओवो गरम उदका वांगडा दिसता. घावो जाल्यार ओवों गरम उदकांत घालून घावो धुवचो. पोटदुखीर ओवो बारीक वांटून ताचो पोटार लेप लावचो. आंगाक खुबूय सूज आयल्यार वा दुखत जाल्यार ओव्याचे

तेल चोळचें. ओव्याचो चूर्ण बारीक कपड्यांत गुंडाळून ताचो बोळो दांताचेर धरल्यार दांतदुखीत आनी किडिल्ल्या दातांक ताचो लाव जाता.

---

३०. तिरफळां

कुळ : Rutaceae लॅटीन नांव : *Zanthoxylum armatum DC*

सादारण धा मिटर उंचायेच्या तिरफळणीच्या झाडाक लांबट पानां आसतात. आंगार कांटे आशिल्ले हें झाड चड करून दोंगुल्ल्याचेर जाता. हाचीं फुलां ल्हान आसून घट्ट बी आसलेलीं गोल फळां घोसांनी लागतात. पिकतकच हीं फळां काळीं जातात आनी दोन भागांनी फुटतात. ह्या झाडाक वेगळोच असो गंध येता.

झेन्थोझायलम लिमोनेल्ला अशी एक वेगळी जात मेळटा. चड करून बांगडे आनी ताल्ल्यांची कडी वा हुमण रूचकर लागपाक तिरफळांचो आमी वापर करतात. अशें आसलें तरी तिरफळांत आशिल्ल्या आयुर्वेदीक गुणांक लागून आमी तिचो वापर वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर करूं शकतात. तिरफळांची साल आनी फळां भोव गुणकारी आसून हडड्यांत कफ भरून खोकली मारीत वा धांप लागत जाल्यार तिरफळांचो वापर चडांच चड करचो. तिरफळां गरम गुणाची आसल्या कारणान काळजाची क्रिया सुधारपाक मजत करता. तशेंच पोशण करून काळजाक बळ दिता.

दांत किडत वा दुखता आसत जाल्यार तिरफळ दांतापोंदा दवरचें. दांत घांसपाखातीर तिरफळाच्या झाडाचे सालीचो चूर्ण वापरचो. अशें केल्यार दातांच्या मासांतल्यान पूं वा रगत येवपाचें बंद जाता. वाताक लागून पोटांत गुळो येत वा दुखत जाल्यार तिरफळां, ओवों, हींग हांचो चूर्ण सैंधव (मीठ) हांचे मिश्रण करून गरम उदका वांगडा घेवचो. अशें केल्यार कुडितले दोश भायर सरतात. तशेंच

ताच्या गरम रुक्ष (खार) गुणाक लागून फिरंगाचें कार्य मंदावपाक मजत जाता. तें भायर मूत्र वाटावंयाक पातळ परमाकडेन जाल्यार तशेंच विकारांत लेगांत तिरफळांच्या चूर्णाचो वापर करचो.

तिरफळाचें मर्दन करून आंगच्या वेदनेर दिल्यार आंगांतल्यान घाम येवन जोर देवपाक मजत जाता. दांतांच्या विकारांत, तोंड आयल्यार तशेंच गळ्याक जावपी विकारांत सालिचो काढो करून ताच्यो गुळ्यो करच्यो.

घावो जाल्यार हेंच सालिच्या काढ्यान तो धुवचो. नाकपुडें नाक वा कान पिकल्यार ह्या आनाचो कांटो काडून तो अस्वलांत आनी ताचो लेप त्या भागार लायतात. पिकाच्या रोगांत मुतपाक त्रास जायत जाल्यार हो काढो घेतल्यार मुत्रपिंडाचें कार्य सुधारपाक मजत जाता आनी मुंताचें प्रमाण वाडटा.

३१. 'तिखी'

कूळ : Lauraceae लॅटीन नांव : *Cinnamomum zeylanicum Breyn*

तिखयेचें मूळ हेंच आसून ताच्या जनांद झाडाची साल खडबडीत आसता. सालिपोंदलो वास सुगंधी आसून ह्या झाडाक घोसांनी फुलां फुलतात. फळ लांब जांबळ्या रंगाचें आसता. तिखयेच्या साली वयल्यान तिखयेच्या झाडाचे वेगवेगळे प्रकार आसता.

चिनी (cassia cinnamomum) हाची साल मोठी, तर सिलोनी हाची साल पातळ. नागचाफेल (cinnamomum Tamal) हाची साल दाट आसून तिका तिखसाण कमी आसता. ह्या झाडाच्या पानाक 'तमालपत्र' म्हण्टात. ताका लेगांत बरो वास येता.

ह्या झाडाची साल आमी तिखी म्हूण वापरतात. तिखी जेवणाक रुच हाडटा. गोड खाल्ल्या जेवणाचें योग्य पचन करता. तें भायर पावसांत भिजल्यार, थंडांत वारें लागल्यार, पोट जड जाल्यार तशेंच

दिसत जाल्यार तिखी खावची. पातळ परसाकडेन जाल्यार तिखिचो चूर्ण उदकांत घालून तें उदक पिंवचें. तशेंच क्षय रोगासारख्या दुयेसांत खोकलो आनी धांप लागता आसत जाल्यार तिखिचो चूर्ण पोटांत घेवचो. आनी तिखी पासून तयार केल्लें तेल हड्ड्याक चोळचें.

तिखी कुडीतल्या रगताचें कार्य सुदारता आनी काळजाची क्रिया सुदारपाक मजत करता. हाका लागून रगत इबाडून जावंपी दुयेसांवेळार तिखिचो वापर करचो. बायलांक पाळी वेवस्थित येना वा अचानक पाळी बंद जायत जाल्यार लेर्गीन तिखिचो वापर जाता. तशेंच गर्भाशय (Uterus) सैल पडल्यार लेर्गात कांय प्रमाणांत हाचो वापर करुंक मेळटा. तिखी चाबून खाल्ल्यार पासून वयल्या दुयेंसांत उपेगी पडटा.

तिखिचे कुडके तोंडान घालून चाबडायत जाल्यार तोंडाक वास मारपाचो बंद जाता. तशेंच तोंडाची शुद्धी जाता आनी दांतांच्यो मावो घट्ट जानात. दांत किडेल्ले आसल्यार तिखिचे तेल कापसाक लावन तो कापासचो बोळो दातांर धरचो. दांत दुखल्यार लेर्गात हें तेल उपकाराक पडटा.

तकली दुखल्यार आंगाक सूज येवन दुखत जाल्यार तिखी बारीक वाटून ताचो तो लेप त्या जाग्यार लावचो. मुतपाक त्रास जायत वा कमी जायत जाल्यार तिखिचो वापर करचो.

तिखी आमच्या घरांत आसताच. ताचो बारीक कुडको जरी सदां तोंडात घालून चाबडायत जाल्यार वयले बरेचशे फायदे मेळू येतात.

---

३२. कोथंबीर

कूळ : umbelliferae लॅटीन नांव : *Coriandrum Sativum (linn)*

ओले कोथंबिरेचीं पानां, फुलां, बियां आनी बाजारांत मेळपी

सुकें कोथिंबिरेचो आयुर्वेदांत वेगवेगळ्या दुयेंसांचेर वापर करतात. कुडींत पित्तदोश वाडून आंगाक तशेंच पोटांत जळजळ पडटा. आंगाच्या खुबऱ्यांनी आंगाक सूज येवप तशेंच कफदोश वाडून आंगाक खाज सुटल्यार वा सूज आयल्यार ओल्ये कोथिंबिरेचो रोस वा सुक्या कोथिंबिरेचो काढो करून पियेवचो.

बिब्याच्या झाडाचो वा फळाचो धूंक लागून आंग सुजता आनी खाज सुटटा त्या वेळार ओल्या कोथिंबिरेचो लेप आंगाक लावचो. तशेंच ताचो रोस पोटांत घेवचो. गरोदरपणांत सुटा आयल्यार तशेंच सर्पीण मातशी कांतिचो विकार जाल्यार त्या भागाक ओल्या कोथिंबिरेचो लेप लावल्यार फायदो जाता. तोंड आयल्यार कोथिंबिरेच्या रोसाचो वा काड्याचो घळघळो घेवचो. नाकांतल्यान रगत येवचें (घोळण) रगत येत जाल्यार ह्या रोसाचे दोन-तीन थेंब नाकांत सोडचे. दोळ्यांची जळजळ, दोळे तांबडे जावप, दोळे दुखप वा सूज येवप अशा वेळार कोथिंबिरेचो रोस गाळून दोळ्यांत घालचो. नकळी दिसल्यार सुकें कोथिंबिरेचो लेप लावचो.

वेळार भूक लागप ना. तोंडाची रुच वचप. मळमळ. आंव जावप. पातळ परसाकडेक जावप. पोटांत दुखप. वेंस जावप. परत परत तान लागप. ओकल्यो येवप अशीं लक्षणां दिसून आयल्यार कोथिंबिरेच्या काड्यांत थोडी साकर घालून तो काढो अर्दो कप पोटांत घेवचो. जोर येवन आंगाक जळजळ जावप, नाकांतल्यान फोडप, पासल्यासी तान लागप अशावेळार कोथिंबिरेचो काढो वा सुकी कोथंबीर, आंवळो, अडुळसो हांचो चूर्ण तशेंच काळ्या द्राक्षांचें मिश्रण रातभर उदकांत दवरून सकाळीं फुडें तें उदक पियेवचें.

मूतखड्याक लागून मूतूक वचना जावन मुततना जळजळ पडल्यार सुकें कोथिंबिरेचो चूर्ण, म्हाँव आनी साकरेच्या दुदावांगडा घेतल्यार थाकाय मेळटा.

३३. बाळशेप

कूळ : umbelliferae   लॅटीन नाव : *Anethum Sowa Kurz*

बारीक हळडुव्या फुलांचें हें ल्हान झोंप. बाळशेपांची फळां (बियां) बाळपट बारीक आसून ताचो दंड मोटो आसता. शिंयाच्या दिसांनीं ह्या झोंपाक फळां आनी फुलां लागतात. ह्याच्यो बियो वखदांत वापरतात. बाजारांत मेळपी 'ग्राइप वॉटर्स' जें ल्हान भुरग्यांक वापरतात तातूंत बाळशेप आसता. हड्ड्यांत कफ भरला आसत जाल्यार बाळशेपांचो वापर करचो. कफ पातळ जावन सुटता. धाप आनी उचकी कमी करता. आंगाक सूज आयल्यार बाळशेपांचें उदक करून पोटांत घेवचें. तशेंच काळजाची क्रिया सदरपाक लेगीत बाळशेप उपेगी पडटा. बाळशेप तोंडाक रुच हाडटा तशेंच पोटांत दुखप वा अजीर्ण जावप, वात जावप, भूक उणावप आनी दंत जायत जाल्यार बाळशेपांचें उदक करून पोटांत घेवचें. ल्हान भुरग्यांच्या पोटांत दुखत जाल्यार बाळशेपांचें उदक दितात. आंगांत बाळशेप दिल्यार घाम वचून भूक सदरपाक सजत जाता. वात कारीच्या विकारांवेळार हाचो उपेग जाता. बाळशेप गरम गुणाचो आशिल्ल्यान मुताचें कार्य सुदारपाक मजत करता. म्हण मुतापाक त्रास जायत जाल्यार बाळशेपांचें उदक वापरचें.

तशेंच तिच्या गरम गुणाक लागून गर्भाशयाचें कार्य सुदारता म्हण म्हयन्याचें पाळय वेळार तशेंच बाळंतपणा उपरांत बाळंतणींक, गर्भ शुद्ध जावंपाखातीर बाळशेपांचो वापर करतात. बियांपासून जें तेल काडटात तें दुखींत सामकें बऱ्याक पडटा. हाका लागून पोटांत वात जाल्यार, सांदे दुखींत बाळशेपांच्या तेलांत मालीश करचें. आंगांत खंय सूज वा दुखत जाल्यार बाळशेपांच्या उदकान तो भाग शेकचो. कान दुखल्यार बाळशेपांचें तेल कानांत घालतात. वयल्या गुण

जरी बाळशेपींत आसले तरी ताचो चड वापर करचो न्हय. बाळशेप गरम आशिल्ल्यान शुक्रधातू उणावपाची शक्यताय आसता.

---

३४. जायफळ

कृळ : Myristicaceae   लॅटीन नांव : *Myristica Fragrans Houtt*

हें एक सुगंधयुक्त अशें फळ आसून आयुर्वेदांत ताका 'जातिफल' ह्या नांवांन वळखतात. इंग्लीशींत ताका 'Nutmeg' अशें म्हणटात. जायफळाचें झाड बरेंच व्हड आनी पानांनी गच्च भरलेलें आसता. फुलां हळडुवीं आनी सुगंधीत आसतात. फळावयलो भाग दाट हळडुव्या रंगाचो आसता. त्या भागापोंदा घट बीं आसता. ते बीयेचेर पातळ हळडुव्या रंगाचें पसरलेलें आवरण आसता. मसाल्यांत जी 'पत्री' म्हण वापरतात ती हीच. सुकतकच ती पत्री तांबश्या रंगाची जाता. भितरलें बियेक 'जायफळ' अशें म्हणटात. त्या टरफलांत जी मज्जा (मगज) आसता ताका बरो वास येता.

दक्षीण भारतांत हाचें पीक मोठ्या प्रमाणांत येता. 'रायफळ' म्हण एक वास नासलेलें जायफळाचोच एक प्रकार आसा. जायफळ गरम गुणाचें आसून तें तीखट, कोडू, तूरट अश्या रसाचें आसता. वात आनी कफ विकारांत जायफळाचो वापर करतात. पूण ताचो वापर मात बेतान जावंक जाय..

अपचनाक लागून हागवण लागन जाल्यार जायफळाचो थोडोसो चूर्ण आंवाळ्याच्या रसान वा म्होंवान दितात. भुरग्यांक एकसारखी हागवण लागल्यार जायफळ शिजयल्ल्या कार्फीच्या उदकांत झरोवन म्होंवानल्यान दिवचें. तशेंच ताचो पातळ लेप पोटाक लावचो. रोकडेंच थांबतात. यकृताचें कार्य बिघडलां वा दंत जाल्यार हेर वखदां वांगडा थोडें जायफळ दिवचें.

मंद उज्यार तीळ तेलांत जायफळ शिजोवन थंड करून

दवरचें. वताच्या दुखण्यार, सूजेन, संधीवात, सार्यार्टिका, फार्टीन भरुन येवप अश्या बऱ्याचश्या कागाळींचेर जायफळाचो वापर जाता. जायफळाच्या वापरान मुखदुर्गंधी पयसावता. ओकारी, उलटी आयल्यार हाचें म्होंवात चाटण दिता. तकली दुखता जाल्यार हाचो लेप लावचो. घाव्याक वास मारता जाल्यार हाचो थोडो चूर्ण वयल्यान घालतात. मानसीक दुर्बळनाय (depression) आसूं वा अनिद्रा. जायफळ म्होवान वा आवाळ्याच्या रसान घेतकच्च लक्षणां बरींच कमी जातात. कामोत्तेजक तशेंच शुक्रधातू दुर्बळनाय, शीघ्रपतन हातूंत कमी प्रमाणात हाचो वापर करूं येता. जायफळ इतलें गुणी आसलें तरी ताचो वापर कमी प्रमाणात जावंक जाय. चड घेतल्यार पोटांत जळजळ जावं येता. ते भायर मळमळप, ओंकारे, घुंवळ येवप अशीं लक्षणां दिसूंक शकतात. ते खातीर ल्हान भुरग्यांक तें वापरतना काळजी घेवची.

---

३५. जिरें

कूळ : Umbelliferae   लॅटीन नांव : *Cuminum Cyminum linn*

जिरें ही वनस्पत बडिशेपाच्या ल्हान झुडपावरी आसता. तिच्यो ह्यो बियो म्हळ्यारूच आमच्या सदच्या वापरांत आशिल्लें जिरें. ह्या जिऱ्याचो घरगुती वखदांत वापर करतात हें आमचे भितरल्या बऱ्याचशा जाणांक खबर आसा. जिरें आनी काळीजिरं (Czrum bulbocastanum) अशे जिऱ्याचे दोन मुखेल प्रकार आसात. ह्या दोनूय जिऱ्याच्या गुणांनी साम्यताय आशिल्ल्यान तांचो एका सारको उपेग करपाक मेळटा. पोटांतल्या वेगवेगळ्या दुयेंसाखातीर जिऱ्याचो उपेग करतात. पोटांत दुखप वा वात (Gas) जावप. भूक कमी लागप. अजीर्ण जावप. जिबेची रूच वचप अशा कांय कागाळींचेर जिऱ्याचो चूर्ण गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचो. तशेंच दंत जाल्यार

हो चूर्ण पोटांत घेतल्यार बऱ्याक पडटा. कुडींतलो कफ दोश इबाडून उलटी जाल्यार जिरें खावचें. संताप सुकून घटट जाल्यार जिऱ्याचो चूर्ण गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचो.

रगत इबाडून जावपी दुयेंसां वेळार जिऱ्याचें उदक पियेवंचें. काळजाचे पोशण सुदारचेखातीर काळोजिरें चाबून खावचें. काळोजिऱ्याचें शिजोवन केल्लें उदक पियेल्यार मुतांतल्यान शरिरांतले दोश भायर पडटात. हाता पांयांक सूज आयल्यार जिऱ्याचें उदक पियेवचें. दुयेंस बेगीन बरें जाता.

कुडींतलो वात आनी कफ दोश इबाडून जावपी काय कातींच्या विकारांत खाज येता आनी कातींतल्यान उदक येवता अशा वेळार जिऱ्याचो चूर्ण पोटांत घेवचो. आंगाक खोरुज जावप, खाज सुटप, सूज येवप, वा दुखप अशीं लक्षणां दिसून आयल्यार जिरें बारीक वांटून तांचो पातळ लेप त्या भागार लावचो. घाये बेगीन पेकपाखातीर जिऱ्याच्या उदकान तो धुवन घेवचो.

तोंड तशेंच गळो फुलून आयल्यार जिरें चाबून खांवचें. तोंडांतले घावे पेकून येवपाक मजत जाता. बायलांच्या आंगार धवें वा तांबडें चड प्रमाणांत वचप, तशेंच गर्भाशयाक सूज आयल्यार जिऱ्याचो चूर्ण गरम उदका वांगडा घेवचो. आमच्या घरांत जिरें हें चड करून आसताच. तशेंच तें बाजारांतूय सहजतायेन मेळटा. ह्या जिऱ्याचो वापर आमच्यांनी वयर सांगिल्ल्या दुयेंसां खातीर करूं येता.

---

३६. तीळ

कूळ : Pedaliaceae   लॅटीन नांव : *Sesamum indicum*

तीळ हे वनस्पतीची उंचाय सादारण मिटरभर आसून ताच्या दांड्यार बारीक केंस आसता. वेगवेगळ्या प्रकारच्या तिळाच्या झोपाक धवीं, निळसर, वा तांबूस अशीं वेगवेगळ्या रंगाचीं नाजूक

फुलां फुलतात. तार्ची शेंग लांबट आसून तातूंत धव्यो, ताबूस वा काळ्यो रंगाच्यो बियो आसतात.

भारतात बऱ्याच भागांत तिळाची लागवड करतात. तिळांच्या बियांच्या रंगावयल्यान धवे, तांबडे आनी काळे तीळ अशे ताचे मुखेल प्रकार आसात. तातूंतल्यान काळ्या तिळांत चड प्रमाणांत वखदी गुणधर्म आसल्या कारणान साबार दुयेंसात तांचो उपेग जाता. तशेंच धव्या तिळांत तेल चड प्रमाणांत आसता.

भूक उणी जायत वा पचन क्रिया बिघडत जाल्यार तीळ खांवचे. तशेंच दांत दुखत वा दांत हालत जाल्यार तीळ चाबून खांवचे. तातूंत दांत आनी दांतांच्यो मात्रो बळकट जातात. तीळ 'मेध्य' आसल्या कारणान मेंदवाची क्रिया सुदारपाक मजत करता. जांचे वजन वाडना अश्या मनश्यांनी तीळ खांवपाक जाय. बिकाच्या दुयेंसांत तीळ आनी लोणी एकठांय करून घेतात. उचकी येत वा धांप लागत जाल्यार तीळ खांवपाक वापरचे. हड्ड्यांत कफ भरून एकाद्याक वयल्या वयर मारून येत वा धांप लागत जाल्यार तीळ तेल गरम करून हड्ड्याक आनी फाटिक चोळून गरम कापडान्यान शेक दिवचो. वयले लक्षण बरेच कमी जाता.

तीळ बारीक वांटून घाव्यार ताचो लेप लायत जाल्यार घावो बेगीन पेखता. केंस काळे, लांब, दाट आनी मोव जावन लकाकी येवंचे खातीर केसांच्या मुळांक तीळ तेलान मसाज करचो. तशेंच तिळाचें मूळ धाड्यावन उकडचें आनी त्या काढ्यान केंस धुंवचे. बायलांक म्हयन्याचे पाळये वेळार त्रास जायत जाल्यार तीळ खावंचे तशेंच हातपाय दुखत वा लचक भरत जाल्यार तीळ तेल लावन हलक्या हातान मसाज करचो आनी उपरांत शेकचें.

वानदोश इबाडून कांय वेळा कातिची लकाकी वचून कांत खरखरीत जाता आनी काळपट पडटा. सदांच तीळ तेल आंगाक लावन जर मसाज करीत जाल्यार कांय दिसांनी कात मोव जावन तिका एक तेज येता आनी ती कांत उजळपाक मजत जाता.

आयुर्वेदांत जीं तेलां वापरतात तीं तीळतेल वापरून केल्लीं आसतात. निकतेच जल्मल्ल्या भुरग्यापासून तें जाण्टेल्या मेरेन तीळ तेलाचो वापर करतात. अशा तरेन तरणपणा तिगोवपाक समाज करपाक ताचो बरोच उपेग जाता. तशेंच अर्धांगी सारक्या दुयेंसापासून तें मल्लूक मारून येवपासारके वातदोश वा पित्तदोश उद्भवून जावपी दुयेंसांवेळार तीळतेलाचो वापर करून केल्ल्या आयुर्वेदीक तेलांचो उपेग करतात.

---

३७. कुळीद

कूळ : Leguminosae लॅटीन नांव : *Dolichos biflorus linn*

कुळीद ह्या कडधान्याचो उपेग वेगवेगळे पदार्थ करपाक वापरतात. पावसाच्या दिसांनीं कुळीदाचे वेल्लीक मांगां जातात. धवे, तांबडे आनी काळे अशे कुळीदाचे मुखेल प्रकार आसून गावठी आनी रानटी अशी ताच्यो दोन जाती आसात. गावठी आनी रानटी कुळीदाचो (Cassia absus) वखदी उपेग आयुर्वेदांत वेगवेगळो सांगल्यात. गावठी कुळीद गरम जाल्यार रानटी कुळीद थंड गुणाचो म्हूण वळखतात. आमी आमच्या मदांच्या वापरांत गांवठी कुळीदाचो पदार्थ करपाखातीर चड प्रमाणांत वापर करतात. पोटांत वात जावप, पोटांत दुखप, दंत जावप, फिगदाक सूज येवप अशीं लक्षणां आसल्यार कुळीदाचो वापर करतात. कफ इबाडून खोंकलो मारप, धांप लागप, उचकी येवप अशा कांय लक्षणां वेळार कुळीदाचो उपेग जाता. मुतखडो जाल्यार कुळीदाचें कडण घेवचें. घाम येवन जार देंवच खातीर कुळीदाचें गरम कडण अंगी पट्टा. बायलांक म्हयन्याची पाळी वेळार येना वा त्रास जाता जाल्यार कुळीदाचो उपेग करचो. पित्ताच्या दुयेंसांनी तशेंच गरमीच्या दिसांनीं कुळीदाचो चड उपेग करचो न्हय. कारण तातूंन शरीरांतूल्यान वायट परिणाम जाता. तशेंच रगत आनी पित्त

इबाडून दुयेंसां जावपाची शक्यताय आसता. कान दुखल्यार कुळींदाचो लेप भोंवतणी लावचो. सूज आयल्यार कुळींदाच्या काड्यान तो भाग शेकचो. रानकुळींद काळे चेपटे आसतात. पातळ परसाकडेन जायत वा संडासांतल्यान रगत पडत जाल्यार रान कुळींद वापरचो. मुतपा वेळार त्रास जाता जाल्यार कुळींदाचो चूर्ण(पीठो) पोटांत घेवचो. दोळे आयल्यार ह्या चुर्णाचो लेप मलप्यांचेर लावचो. घावो जाल्यार हो चूर्ण त्या घाव्यार लावचो. चरत्या सारक्या कातीच्या विकाराचेर कुळींदाचो चूर्ण लायल्यार गूण मेळटा.

---

३८. गुलाब

कूळ : Rosaceae लॅटीन नांव : *Rosa Centifolia linn*

गुलाब हो फुलांचो राजा. माथ्याक माळटकच तो अस्तुरेचें सौंदर्य फुलयता. भोगाचें प्रतीक म्हण मानिल्ल्या ह्या गुलाबाच्यो वेगवेगळ्यो जाती आसात. तांबडे, हळडुवे, गुलाबी, धवे अशा विंगड विंगड रंगांचे गुलाब आमका मुखेलपणान पळोवपाक मेळटात. गुलाब हें फूल पळोवपाक बरें दिसलें वा मन प्रसन्न करपी आसलें तरी ताच्यांत वखदीय गूण आसात हें भोव थोड्यांक खबर आसतलें. ह्या सोबीत सुंदर गुलाबाच्यो पाकळ्यो बारीक वांटून तें वांटण चमचो भर पोटांत घेतल्यार वात(Gas) कमी जाता. तशेंच पातळ परसाकडेन जाल्यार लेगीत वयलें वांटण उपेगी पडटा. गुलाबाच्या पांकळ्याचें हें वांटण चड प्रमाणांत पोटांत घेतल्यार संडास पातळ करपाक मजत करता. हाका लागून जे व्यक्तीक सुको संडास जावन परसाकडेन त्रास जाता अशा वेळार वयल्या वांटणाचे तीन चार चमचे पोटांत घेवचे. गुलाबाच्या पांकळ्यांचें वांटून केल्लें पातळ वखद घेतल्यार काळजाची क्रिया सुदारपाक मजत जाता. कुडींतलें रगत इबाडून जावपी कांय दुयेंसांनी हें वखद घेतल्यार बेगीन गूण

मेळटा. गुलाबाच्यो पाकळ्यो आनी तशीच साखर हांचो एकाचेर एक थर करून काचेच्या बरणीन वताक दवरून आल्यार कांय दिसांनी एक लेह तयार जाता. ताका 'गुलकन्द' म्हणटात. हें मिश्रण रगत उणें आसल्यार (Anaemia) तशेंच पिताचो त्रास आसल्यार एक-एक चमचो सदांच कांय तेंप घेवचें. बरोच लाव मेळटा. मेंदवांतल्यान रगत पडप वा नाकांतल्यान रगत पडल्यार गुलाबाचें वाटलें सरबत पोटान घेवचें. आंगाक चड घाम येवन घामसाण सारकें जाल्यार हाच प्रयोग करचो. तशेंच कुडींतल्या शुक्रधातूचें बळ कमी जाल्यार वयलें पाक वाडद घेवचें. बळ मेळपाक मजत जाता. जोर आयल्यार बाजारांत मेळपी गुलाबपाणी थंड उदकांत घालून त्या उदकांत कापड बुडोवन आंग पुसून घेवचें. तशेंच तांच्या घट्ट कपलार दवरल्यार जोर देंवपाक मजत जाता. कांतिचो रंग उबाळल्यार तशेंच घावा जावन सूज आयल्यार त्या जाग्यार गुलाबाच्यो पाकळ्यो वांटून लावच्यो. कांतीचो रंग सुदरता आनी सूज कमी जावन घावो बेगीन पिकपाक मजत जाता. गुलाबपाणी लावन सुवासिक न्हाल्यार मुखावयल्यान [illegible] 'तेज उजळटा'. तांबड्या गुलाबाच्या पाकळ्या वांटून मुखावयलेर लायल्यार कांतीचो रंग सुदारून चकचकीत जाता. आमी अस्वच्छ परसांनी वा कुंड्यांनी गुलाबांचीं झाडां [illegible] लायतात. तांका [illegible] फुलतात. ताचो परमळ सामकां आवडटा. आमी जायत फावट [illegible] कारणा खातीर गुलाब बाजारांतल्यान विकत हाडटात आनी ते वापरून मागीर उडयतात. पुण आमी जर ह्या गुलाबाच्या पाकळ्यो हाडून वयर सांगिल्ले प्रयोग करीत जाल्यार घरा बसल्याकडेन वेगवेगळ्या दुयेंसांचेर आमच्यांनी उपाय करूं येता.

३९. पारजत

कूळ : Oleaceae लॅटीन नांव : *Nyctanthes arbor tristis linn*

पारजत म्हणटकच ताच्या मोर्बांत फुलांची याद जाता. बऱ्याच जाणांच्या आंगणात शेजाराक पारजताचो रूख लायिल्लो दिश्टी पडटा. पारजताच्या केसरी देंठाच्या धव्या नाजूक फुलांचो आंगणांत पडिल्लो सडो पळोवन मनाक प्रसन्नताय मेळटा. त्या फुलांचो तो परमळ मनाक भुरळ घालता. पारजताचीं पानां खरखरीत आसून ताचीं फळां आनी बियो चेपट्यो आसतात. पारजताच्यो बियो, पानां आनीं काण्डाचे सालींत वखदी गुणधर्म आसून कांय दुयेंसांवेळार हांचो उपेग जाता. पोटाच्या कांय कागाळींवेळार तर पारजताचो रूख रामबाण उपाय थारूं येता. एखाद्याक भूक कमी लागप, पित्त इबाडून त्रास जावप, पोटांत दुंत जावप वा संडासाक घट्ट जावन त्रास जावप. अशा वेळार पारजताच्या तरण्यापानांचो रोस पोटांत घेतल्यार वयल्या दुयेंसांनी थाकाय मेळटा. बिकांचो त्रास आसत जाल्यार लेर्गात वयल्या रोसाचो उपेग करचो. रगत इबाडून जावपी कांय दुयेंसांवेळार ह्या पानांच्या रोसाचो उपेग करचो. हडड्यांत कफ भरून खोंकली मारत वा धांप लागता आसत जाल्यार पानांचो रोस काडून म्हॉवा वांगडा पोटांत घेवचो. मुतपाक त्रास जायत जाल्यार लेर्गात हो रोस पोटांत घेवचो. कांय कातिच्या विकारांक तशेंच जोराचो वेग चड तेंप मेरेन उरत जाल्यार हो रोस लागू पडटा. केसांनी खरड जायत वा पुरेळ जायत जाल्यार पारजताच्यो बियो वांटून केसाच्या मुळांनी ताचो लेप लावचो. ते भायर केस गळटात आसत जाल्यार लेर्गात हो लेप लावंचो. वयलीं लक्षणां कमी जावंपाक बरोंच मजत जाता. पारजताचो रूख ताच्या मोर्बांत फुलांनी सजिल्लो सुंदरूच दिसता आनी तो बऱ्याच वाठारांनी सहजतायेन जाता.

४०. पोंगरो

कूळ : Leguminosae लॅटीन नांव : *Erythrina Veriegata linn*

पोंगऱ्याचे सालीचो रंग धुंवरो-हळडुवो आसून ताच्या आंगार बारीक कांटे आसतात. ह्या झाडाचे सालीवयलें पातळ पापुद्रे (कात) भायर सरतात. पळसाच्या झाडावरीच हाच्या देंठाक तीन पानां आसतात. थंडेच्या दिसांनी फुलपी फुलां तांबड्या कोरांची आसून पळोवपाक सुंदर दिसतात. मुखार गरमेच्या दिसांनी हाका लांब सांगो लागतात.

पोंगऱ्याची साल आनी पानांचो वापर घरगुती वखदां खातीर करपाक मेळटा. पोटाच्या कागाळींचेर हाचो बरोच उपेग जाता. कांय कारणांक लागून तोंडाची रूच उबाडल्यार तशेंच भूक कमी लागल्यार, पोटांत दुखता जाल्यार वा दंतांचो त्रास आसल्यार पानांचो रोस काडून पोटांत घेतल्यार वयल्या दुयेंसांनी गूण मेळटा.

रगत शुद्ध करप हो पोंगाऱ्याचो आनीक एक म्हत्वाचो गुणधर्म. हाका लागून रगत उबाडून जावपी कांय दुयेंसां वेळार हाच्या पानांच्या रोसाचो उपेग करचो. हड्ड्यांत कफ भरून खोंकली येता आसत जाल्यार पोंगऱ्याच्या पानांचो रोस म्हौवा वांगडा पोटांत घेवचो. तशेंच हो रोस घेतल्यार मुतपाक मळसळीत जाता. हाका लागून मुतपा वेळार कोणाकय त्रास जाता आसत जाल्यार ह्या रोसाचो उपेग करचो. मल्लूक मारून येवपा सारकें दुयेंस वा जाकां न्हीद पडना अशा दुयेंतींनी हो रोस पोटांत घेवचो. कांय वेळार बायलांक म्हयन्याचे पाळयेवेळार त्रास जाता तेन्ना ह्या पानांच्या रोसाचो तांणी उपेग करचो.

कानफोडी वेळार पोंगऱ्याच्या पानांचो रोस काडून तो गाळचो आनी दोन दोन थेंब कानांत घालचे. सांध्यांनी सूज येवन दुखत



आडकी



तिरफळां

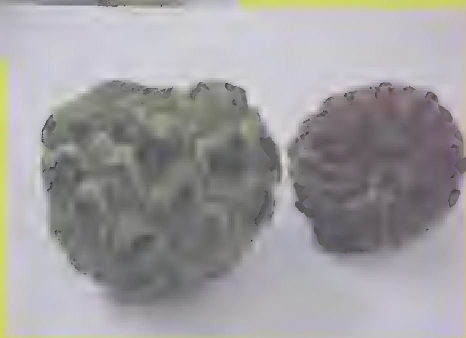





कारातें


म्हशींग


पेर


आंतेर

जाल्यार तशेंच घावो जावन ताचे भोंवतणी सूज आयल्यार पानां वांटून केल्लो लेप त्या जाग्यार लावचो. दोळे येवन सूज आयल्यार दोळ्यां भोंवतणी हो लेप लावचो.

पोंगऱ्याचें झाड चड करून सपाट आनी उबाळ जाग्यार मेळटा. आपल्या वाठारांत पोंगऱ्याचें झाड पळोवन दवरचें आनी गरजेच्या वेळार ताचो वखदी उपेग करचो.

४१: साळीक

कूळ : Nymphaeceae लॅटीन नांव : *Nelumbo nucifera Gaerth*

तळ्यांत वा शेतांनी आशिल्ल्या ल्हान हॉडक्यात वा तळयेच्या उदका वयर फुलिल्लीं साळकां आमचें सगळ्यांचें लक्ष ओडून घेतात. धवीं आनी तांबडीं साळकां अशे तांचे दोन मुखेल प्रकार आसात. सोबीत सुंदर साळकां आमच्या दोळ्यांक भुलयनात हें जरी खरें आसलें तरी तांचीं मुळां, फुलां आनी बियांचो उपेग कांय दयेंसाखातीर जाता.

आंगाक जळजळ पडल्यार वा कातीच्या एखाद्या रोगाक लागून कातिचो रंग इबाडला आसत जाल्यार साळकां बारीक वांटून केल्लो लेप त्या जाग्यार लायतात. ओंकारे आयल्यार साळकाच्या पंचांगाचो रोस काडून पियेवपाक दिवचो. तशेंच परत परत तान लागल्यार वयलो रोस पियेवंपाक दिवचो. पानळ परसाकडेन जायत जाल्यार साळकाच्यो पांकळ्यो वा ताच्यो मुंडल्यो वांटून ताचो रोस पोटांत घेवचो. काळजाची क्रिया सुदारचे खातीर तशेंच रगत शुद्ध जावचेखातीर साळकाच्या पाकळ्यांचो रोस पोटांत घेवचो.

मेंदवाचें कार्य सुदारपाक साळकाच्या पंचांगाच्या रोसाचो उपेग जाता. मेंदू दुर्बळ जावन घुंवळ येवप, न्हीद पडना जावप अशा वेळार हो रोस पोटांत घेतल्यार वयल्या दुयेंसांनी थाकाय मेळटा. पिताक लागून वा गोड्या मुताच्या दुयेंसा वेळार मुताच्या रंगांत बदल

जाल्लो जाल्यार वयलो रोस उपेगी पडटा. मुतपाक त्रास जावप वा मूत्रंक कमी जाल्यार हो रोस घेवचो. जोर येवन आंगाक जळजळ पडप वा तान चड प्रमाणांत लागल्यार माळकाच्यो बियो उदकांत शिजोवच्यो आनी तें उदक पियेवपाक दिवचें. क्षय रोगा सारक्या दुयेंसावेळार एखादे व्यक्तीक अशक्तपण आयल्यार माळकाच्या पंचांगाचो रोस पोटांत घेवचो. वयल्या दुयेंसाखातीर माळकांचो वापर करचे खातीर तळ्यांतल्या ताज्या माळकांचो वखदी उपेग करचो. माळकां हीं रेंव्यांतल्यान वयर सरतात. ताका लागून तळ्यांतल्यान माळकां काडटना तीं जतनायेन काडचीं.

---

४२. ओंवळां

कूळ : Sapotaceae लॅटीन नांव : *Mimusops elegi linn*

ओंवळांच्या झाडाचो परिचय सगळ्यांकूच आसा. ह्या झाडाक दाट पानां आसतात आनी लांबट-गोल फळां लागतात. हीं फळां हरवीं आसतना तुरट लागतात आनी पिकतकच गोड लागतात. ओंवळांची साल भायल्यान घयरी-तांबशी आसून भितरल्यान तांबड्या रंगाची आसता. ओंवळांच्या मोतया रंगाच्या फुलांचो परमळ मनाक भुरळ घालता. हीं फुलां सुकतकच लेगीत आपलो परमळ सोडिना. गरमेच्या दिसांनी फुलां फुलपाक सुरवात जाता. 'स' म्हयने हीं फुलां फुलत रावतात.

ओंवळांचीं फुलां मनाक प्रसन्नताय दिवाच ते भायर सेदूक लेगीत हीं फुलां मासक्की वयाक पडटात. ताका लागून ह्या फुलांचो वास घेवचो. फुलांचो अर्क (रस) काळजाक बळ दिता. हीं फुलां पुजावन सकयनात आनी ताचें उशें करतात.

ओंवळांचे सालीचो चूर्ण करून दांत घासल्यार ते मजबूत जातात. तशेंच काढो करून गुळण्यो केल्यार लेगीत ताचो फायदो

जाता. दातांच्या मांवांतल्यान रगत वा पू येयत जाल्यार वयलो उपाय करचो.

पातळ परसाकडेन जायत, दंत जायत, बायलांच्या आंगार धवें नाबडं वचप, तशेंच मूतांतल्यान पूं वचप अशा वेळार ओंवळींचे सालीचो काढो करून पोटांत घेवचो.

तकली दुखप जाल्यार फुलांचो थोडो चूर्ण नाकांत फुकचो.

---

४३. सुरंगां

कूळ:Guttiferae लॅटीन नांव: *Mammea Longifolia planch & Triana*

सुरंगाचें पाचवेचार झाड चड करून दर्या आशिल्ल्या वाठारांत चड दिश्टी पडटलें तरी हेर वाठारांनीय हें झाड पळोवपाक मेळटा. हें झाड मोटें आसून ताची साल भायल्यान घबरी ताबशी आसता. ताचीं फळां लांब गोल आसून पिकतकच हळडुव्या रंगाचीं जातात. ह्या झाडाक धवश्या हळडुव्या रंगाचीं सोबीत सवासीक फुलां फुलतात ह्या ताच्या परमळाक लागून सुरंगांचो वळेसर बायलां घोस्तान माळटात. सुरंगांच्या फुलांच्या बारीक कळयो 'नागकेशर' म्हूण बाजारांत मेळटात. ताचे गुणधर्म केसराभशेन आसतात.

सुरंगां पसून मेळपी केसर, तेल, साल आनी दीक कांय घरगुती वखदांनी वापरूंक मेळटा. कांय पोटांतल्या कागाळीं वेळार सुरंगांचे सालीचो बरोच उपेग जाता. पातळ परसाकडेन जायत वा परसाकडेन रगत पडत जाल्यार सुरंगांचे सालीचो काढो करून पोटांत घेवचो.

सुरंगांच्या फळापसून जें तेल काडटात तें दुखीक सामकें बऱ्याक पडटा. तें भायर मूतपाक त्रास जायत वा मुतांतल्यान पूं भायर पडटा आसत जाल्यार हें तेल कांय प्रमाणांत पोटांत घेतात. खावपाच्या जिनसांत घालून केसर आमच्यांनी घेवं येता. वा केसरा

भशेन ताचो उपेग करपाक मेळटा. घावो जाल्यार सुरंगांच्या झाडाचो दीक घाव्यार घालत जाल्यार घावो बेगीन पेखपाक मजत जाता.

---

४४. जाय

कूळ : Oleaceae   लॅटीन नांव : *Jasminum Officinale linn*

जायांची बारीक सोबीत सुदर धवीं फुलां आनी तांच्या त्या परमळाक लागून मनाक भुरळ घालतात. ह्या फुलांचो वास आमकां परत परत घेत दिसता. जायांचीं पानां, फुलां, साल आनी पाळां-मुळांनी वखदी गूण भरिल्ले आसात हें खूब कमी लोकांक खबर आसतलें.

जायांचीं पानां तोंडांत घालून चाबडायत जाल्यार दांतांच्यो मावो (Gums) बळकट जावन दांतांच्या मावांक जावपी दुयेंसां पयसावपाक मजत जाता. तोंड आयल्यार जायांचीं पानां उदकांत उकडून काडो करचो आनी ताचो घळघळो घेवचो. जायांच्या फुलांत थंडाय आशिल्ल्यान फुलांचें केल्ले तेल माथ्याक घालून मालीश करचें. अशें केल्ल्यान माथ्याक थंडाय मेळटा. आर जावप वा हेर वात इबाडून जावपी दुयेंसांखातीर जायांचीं मुळां वांटून ताचो लेप त्या भागार लावचो. तशेंच फुलां पसून केल्ले तेल आंगाक आनी माथ्याक मालीश करचें. तकली दुखप, भुंवळ येवप वा मानसीक दुर्बळटाय आयल्यार जायांचीं मुळां उदकांत शिजोवन ताचो काडो करून ताची धार माथ्यार सोडटात. तशेंच वयल्या दुयेंसावेळार फुलांचें तेल माथ्याक घालचें. कातीक खाज (Urticaria) सुटल्यार जायांचीं फुलां वा साल वांटून ताचो लेप त्या भागार लावचो तशेंच पानांचें तेल लायल्यार गूण मेळटा. घावो बेगीन पेकचे खातीर पानां आनी मुळां वाटून उदकांत शिजोवन केल्ल्या काढ्यान तो धुवचो. तशेंच पानां शिजोवन केल्लें तेल जाल्यादी तैल घाव्यार घालचें आनी तो

घावो कपड्यान बांदचो. घावो बेगीन भरून येता. दोळे तांबडे जावप वा पित्त इबाडून जावपी हेर दोळ्यांच्या दुयेंसांनी फुलांचो लेप दोळ्याच्या पापण्यार लावचो. कान दुखल्यार वा कानांत पूं जाल्यार पानां घालून शिजयिल्लें तेल (जाल्यार्दी तेल) कानांत घालचें. वाताक लागून फार्टीत वा पोटांत चडून येवप, पोटांत वात (Gas) जाल्यार जार्याच्या मुळांचो काढो करून पियेवचो. मुतपाक कमी जायत जाल्यार लेगीत हो काढो पियेल्यार बर्याक पडटा. जार्याचीं फुलां आनी ताच्या ह्या वखदी गुणांक लागून जण एकल्यान जायो आपल्या पोरसांत लावच्यो.

---

४५. गोकर्ण

कूळ : Papilionaceae लॅटीन नांव : *Clitoria Ternatea linn*

नाजूक पानांचे हे गोकर्णाचे वेलीक जांबळ्या निळ्या रंगाचीं सोबीत फुलां फुलतात. सुंदर आकर्शक मनभुलोवणीं फुलां आशिल्ली ही वेल एखाद्राच्या पोरसांत वा वंयचेर आसता. तिचीं हीं फुलां गायच्या काना सारकीं दिसतात म्हूण तिका 'गोकर्ण' अशें नांव पडलां. फुलांच्या रंगावयल्या धवा आनी निळो गोकर्ण अशे ताचे दोन मुखेल प्रकार पळोवपाक मेळटात.

गोकर्णाचीं पानां, मुळां आनी ताच्या बियांनी वखदी गुणधर्म आशिल्ल्यान तांचो उपेग बऱ्याचशा दुयेंसा खातीर करपाक मेळटा. गोकर्णाच्या मुळांचो रोस काडून पोटांत घेतल्यार हड्ड्यांत साकिल्लो कफ पातळ जावन खोकलेंतल्यान वा थुकयेंतल्यान तो कफ भायर पडटा. जोर आयल्यार वा आमवाता सारक्या दुयेंसांत (Rheumatoid arthritis) दुयेंताक गोकर्णाच्या मुळांचो रोस पियेवपाक दिवचो. एकाद्या मनशाक घाम चड येता आसत जाल्यार गोकर्णाच्या पानांचो आनी आल्याचो रोस वांगडा पोटांत घेवचो. कुडींतल्या पित्ताची शुद्धी

जावन घाम येवपाचे प्रमाण उणें जाता.

कानाचे भोंवतणीं सूज आयल्यार वा कान दुखल्यार गोकर्णाचीं पानां वांटचीं आनीं तातूंत मीठ घालून तो लेप काना भोंवतणीं लावचो. सूज आनीं दूख उणी जावपाक मजत जाता. अर्दीशशी वा सिमळ फोडटा आसत जाल्यार धव्या गोकर्णाच्या मुळांचो रोस काडून दोन थेंब नाकांत घालतात. आंगाक केंसफोड जावन सूज आयल्यार त्या भागाक गोकर्णाचीं मुळां झरोवन लावचीं. पोटांत उदक जाल्यार (Asciates) त्या दुयेंसाक गोकर्णाच्या मुळाचो आनीं सुंठाचा चूर्ण आनीं पुनर्नवा गरम उदका वांगडा दितात. कांय बायलांक गर्भपात जावपाची शक्यताय चड प्रमाणांत आसता अशा वेळार धव्या गोकर्णाचीं मुळां दुदांत झरोवन पोटांत घेतल्यार वयली समस्या उणी जाता.

कांय वेळार गोंय्च्या मुताच्या दुयेंसाक मुतांतल्यान धातू पडटात अशा वेळार गोकर्णाच्या मुळाचो रोस पोटांत घेवचो. मुळाचो काडो मूतपा वेळार जळजळ जायत जाल्यार दितात.

---

४६. हातो

कूळ : Pandanaceae लॅटीन नांव : *Pandanus odorotissimus linn f*

हातो हो एक सुगंधी वनस्पत. 'केतकी' हें ताचें संस्कृत नांव. मराठींत ताका केवडा अशें म्हणटात. गोंयच्या कांय भागांत कोंकणींत ताका कवासो म्हणटात. ह्या फुलाच्या वासान लागून तशेंच ताच्या भांगराच्या हळडुव्या रंगाक लागून हें फूल सगळ्यांक आवडटा. आपल्या सुगंधान मातीन करताल्या ह्या फुलाक 'सुवर्ण केतकी' गन्धपुष्पा, 'हेम केतकी' अशीं वेगवेगळीं नांवां आसात. हातयाच्या दोन जाती आसात. पुरुष म्हणचे 'केतकी' आनीं 'स्त्रीपुष्प' म्हणजेच 'स्वर्णकेतकी' स्त्रीपुष्प रूपान परस मातशें व्हड. चड सुगंधी आनीं

गडद हळड्व्या रंगाचें आसता. झाडाक पावसाळ्यांत फुलां फुलतात. आनी शरद ऋतूंत फळां लागतात. फळां घट्ट आसतात. हाचीं पानां लांब कांटेरी आसतात. हाचें फूल सुकलें तरी ताका सुगंध उरता म्हण तांकां 'स्थिरगंध' अशें म्हणटात. बुद्दीक चालना दिता म्हूण ताका 'मेध्या' अशेंय म्हणटात. हातूंत गोड तिखट, कोड्ड रोस आसून स्निग्ध गूण आसता. तो गरम न्हय आनी थंड्य न्हय. मध्यम विर्याचो आसून, तिनूय दोशांचें शमन करता. ह्या झाडाचीं फुलां आनी मूळ वखदी आसा. बऱ्याचश्या लक्षणां वेळार ताचो वापर करूं येता. फुलांत सुगंधी उडनशील तेल आसता. ह्या फुलाचेर परागा सारकें जें चूर्ण आसता तांचो लेर्गात वखदी उपेग जाता.

हें फूल बायलां आपल्या केंसांत माळटात. जांच्या केसांक दुर्गंध आसता ताचो नाश करून पुराय केंस सुगंधीत करता. तशेंच हें फूल धारण केल्यार आंगाक एक सुगंध येता. जांका घामाक लागून दुर्गंधी येता तांणी मुजरत ह्या फुलाचो वापर करचो.

हाल्याच्या फुलां पासून जें तेल काडटात ताचो तर आयज बरोच वापर जाता. कान दुखत जाल्यार हें तेल दोन दोन थेंब कानांत घालतात. तशेंच सांध्यांची दूख आसत वा कमर दुखती आसत जाल्यार हें तेल लावचें. ताणें कमर दुखी थांबता.

हाल्याचो वापर सौंदर्य प्रसाधनांनी जावपाक लागला. तेलाचो वापर साबण आनी केंसाक लावपाच्या तेलांनी जाता. हाल्याच्या अर्काचो वापर हेर तेलांनी घालून आंगाक मसाज करपाक वापरतात. तशेंच हाच्या मनमोहक सुगंधाक लागून उजवार्तांत ताचो वापर जाता. जाचो परमळ घरभर पसरता. मन प्रसन्न करता. ह्या गुणाक लागून हें हाल्याचें फूल आपले भोंवतणी आसतकच थकवो पयस जाता. मन आनंदांत उरता. कसलेंय काम करपाक एक उमेद येता. मेंदुक उत्तेजन मेळटा. फुलाचेर आशिल्ल्या पराग चुर्णाचो 'नस्य' करपाक उपेग करतात. फिट्सा सारक्या मेंदूच्या दुयेंसांत हो चूर्ण नाकात फुंकतात.

हाल्याच्या मुळाचो उपेग अपचनांत तशेंच बद्धकोष्टांत करपाक मेळटा. हातो काळजाचें कार्य सुदारता तशेंच रगता विकारांत ताचो उपेग जाता. 'मूळ' गोडे मुताच्या दुयेंसांत वापरतात. हर चूर्णां वांगडा मुळांच्या चूर्णाचो काडो करून तो पोटांत घेवपाक दितात. हातूंत सिद्ध केल्ल्या तेलाचो गर्भपात तशेंच गर्भाशयाच्या विकृतीं वयल्यार वैद्य वापर करतात. कानांचे कागाळींचेर तेलाचो आंगाक लावपाक तसोच मुळांचो पोटांत घेवपाक वापर करतात.

---

४७. कापूर

कूळ:Lauraceae लॅटीन नांव:*Cinnamomum Camphora Nees & Eberm*

कापराचें झाड कांठ्यान आनी उंचायेन व्हड आसता. ह्या रुखाची साल भायल्यान खडबडीत आसता. पाचव्या हळदुव्या पानांक सुगंध येता. कापूराच्या झाडाक ल्हान हळदुवीं फुलां फुलतात आनी ल्हान वाटकुळीं फळां घोसांनी जातात.

कापूराच्या ह्या रुखांचे वेगवेगळे प्रकार आसात. हातूंतले कांय प्रकार भारतांत पळोवंक मेळटात. भिमसेनी कापूर (Dryobalanops aromatica) हो त्या झाडाचे धोलितल्यान एकठांय करतात. भारतीय कापूर 'कर्पूर तुळस'(Ocimum kilimands charicum) म्हण वळखतात. कापूराच्या झाडांत वखदी गूण आसून त्या झाडा पासून मेळपी कापूराचो वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर ताचो वापर करतात. कापूर हो झाडाचे घोलांत तयार जावपी द्रव्य. तें भायर झाडाचीं मुळां आनी कांडा पासून विशिष्ट प्रक्रियेन मेळिल्ल्या कापूराचो लेगीत वखदात उपेग करतात.

कापूर हो सुगंधी आसता. गरमीच्या संपर्कांत येतकच तो वितळटा आनी उज्वाड दवरतकच पेट घेता. धार्मीक कार्यांत कापराचो वापर करतात हें जरी खरें आसलें तरी ह्या कापूराचे वखदी उपेग

किनें आसात ते पळोवया. तोंडाक वास मारीत वा तोंडाच्या हेर दुयेसां वेळार थोडोसो कापूर तोंडात घालून चघळचो. तशेंच तोंडाची चव इबाडल्यार लेगींत ताचो वापर आमच्यांनी करूं येता. भूक उणी लागना आसत जाल्यार वा परत परत तान लागल्यार कापूर उपेगी पडटा. कापूर पचनशक्त वाडयता. ते भायर आंतकड्यांतली कार्य गर्ती वाडोवन पोट साफ जावपाक मदत करता. पातळ परसाकडेन जाल्यार, दंत जाल्यार तशेंच पोटदुखीन कापूर थोडे प्रमाणांत पोटांत घेवचो.

हड्ड्यात कफ भरून खोकलो वा धांप लागत जाल्यार कापुराचो वापर करचो. गळ्याक जावपी दुयेंसांनी तशेंच खोकले वेळार कफ सुटना जाल्यार कापुराचो उपेग करतात. ताळो बसल्यार, ताळो दुखना आसत जाल्यार लेगींत हो कापूर उपेगी पडटा. कापूर काळजानली रक्त पुरवण सारखी करता. काळजाची गर्ती कमी जायत वा रक्तदाब कमी जाल्यार कापुराचो उपेग करचो. अशें केल्यार काळजाचें भिसरण सुदारून गर्ती वाडयता. मल्लूक येवपा सारख्या दुयेंसांत तशेंच हेर दुयेंसाक लागून दुर्बळ जाल्यार कापुराचो थोड्या प्रमाणांत उपेग करचो.

कापूर पोटांत घेतले उपरांत मुत्रपिंडा वटेन तो भायर पडटा. हाका लागून मुत्रपिंडाक चालना मेळपाक आदार जाता. जे व्यक्तीक मुतपावेळार त्रास जाता अशांनी कापूर थोड्या प्रमाणांत खाल्यार गूण मेळटा. गोड्या मुताच्या दुयेंसांत मुतांतल्यान पूं भायर सरता आसत जाल्यार त्या वेळार कापुराचो वापर करचो. कातीच्या कांय विकारा वेळार घाम कमी येता. अशा वेळार कापूर पोटांत घेतल्यार घाम येवपाक मजत जाता. आंगाक जळजळ पडल्यार थोड्या प्रमाणांत कापूर पोटांत घेत जाल्यार गूण मेळटा. एकादे व्यक्तीक जोर येता आसत जाल्यार कापूर घेवचो. घाम येवन जोर देंवपाक मजत जाता. ल्हान भुरग्यांक 'मळ' (दंत) जाल्यार थोडोसो चिमूटभर कापूर गोडा वांगडा खावपाक दिवचो. जंतू संसर्गाक लागून दोळ्यांच्या मलप्यांचे

हें वसान. अशा प्रकार कंडूनिवाच्या शमान कापूर उगोवन मलम्पाक लावचो. दाढ दुखतना आमत जाल्यार कापूर कापसाच्या बोळ्यान धरून दाबून दवरचो. खोकलो येता वा नाकों दुखल्यार कापूर घसून तयार केल्ली गुळी 'कर्पूरादी वटी' तोंडांत धरून चघळची. वयली लक्षणां कमी जातात. घावो जाल्यार कापूर घसून तयार केल्ले मलम घाव्या भोवतणीं लावचें. कापूर दुख कमी करता म्हूण कापूर घालून तयार केल्ले तेल सांदे दुखांत, कंबर दुखांत, सूजेंत (संधीवात, आमवात) सांध्याक चोळचें. खोकलो मारून हड्ड्यांत दुखत जाल्यार हें तेल हड्ड्याक चोळचें. दांत घासपाच्या मंजनांत कापुराचो उपेग करतात. ताका लागून दांतदुखी आनी दाढांत पू जावपाक पावना. जोर धरून तकली फोडता जाल्यार कापूर दुधांत उगोवन ताचो लेप कपलार लावचो. फोडणीद बंद जाता, बाजारांत जे बाम मेळटात तातूंत कापुराचें प्रमाण आसता. ताचो फोडाफोडीक बरोच फायदो जाता. कापूर मोसम वा दुखण्यामळा पोटांत घेवचो. कापुराचें प्रमाण मापाभायर सेवन केल्यार पोटांत दुखप. उलटी जावप, घुंवळ येवप, तहान कमी जावप, पाय थंड जावप, मूतपाक नात्तें बंद पडप अशीं वायट लक्षणां दिसून येतात. देवळांनी कापूर जळयतात. ताचें कारण म्हळ्यार कापूर हो जंतू नाशक आसच्याकारणान तो हवा शुद्ध करता. कापुराचो वगडो रोग हुनीरांच्या सल्ल्यान करचो.

---

४८. उपळसार

कूळ : Asclepiadaceae लॅटीन नांव : *Hemidesmus indicus R. Br.*

उपळसार वनस्पत ही एक वेल. पावसाळ्याच्या दिसांनी ही वेल दिसून येता. हे वेलीक बारीक पानां आनी पानांच्या बगलांनी फुलां फुलतात. उपळसारांक केन्ना केन्ना बारीक फळां लागतात. हाचें मूळ आनी तांत सुवासिक सुगंध असता. मुळाक

बरो वास येता.

धवीं आनी काळी (Cryptolepsis buchanana) अशे उपळसारींचे दोन प्रकार पळोवंक मेळटात. काळे उपळसारींचीं पानां जांबळींच्या पानां भशेन आसतात. हांचें मूळ काळ्या रंगाचें आसता. उपळसारींचें मूळ परमूतीं वखद म्हूण वापरतात.

कुडींतलो पित्तदोश इबाडून खोकलीं मारांत वा धाप लागता. तशेंच खोकलो मारून हड्ड्यांत दुखत जाल्यार उपळसारींचो चूर्ण तुपावांगडा पोटांत घेवचो. ताचे वयल्यान गरम उदक पियेवें. तोंडांतली चव इबाडप, मूत उणावप अशीं लक्षणां दिसल्यार उपळसारींचो चूर्ण गरम उदका वांगडा घेवचो. पातळ [illegible] वा [illegible] वाटेंतल्यान रगत पडत जाल्यार वयलें वखद [illegible]. कुडींतलें रगत इबाडून कातीचे विकार जायत वा कातीक सूज येवप, कात खुरखुरीत जावप, कातीचो रंग इबाडून वा घाम येवन जाल्यार उपळसारींचो चूर्ण पोटांत घेवचो. अशें केल्यार कुडींतलें रगत शुद्ध जावन कातीचे विकार बरे जावपाक मदत जाता.

गांठ्याक सूज येवप, गांठी दुखप (आमवात) अशीं लक्षणां दिसल्यार उपळसारींचो चूर्ण पोटांत घेवचो. जोर येतना आंगाक जळजळ पडप, घेंवळ येवप, [illegible], उल्टी जावप अशीं लक्षणां दिसल्यार उपळसार उदकांत घालून शिजोवचें आनी तें उदक पियेवंक दिवचें.

[illegible], हाता पांयाक जळजळ पडल्यार उपळसारींचो चूर्ण दुदावांगडा पोटांत घेवचो. [illegible] दुखल्यार उपळसारींच्या मुळाचो लेप [illegible] लावचो. दोळे आयल्यार ताज्या मुळाचो रोस काडून तो गाळून दोळ्यांचेर घालचो. तशेंच घाव आल्यार उपळसारींचो लेप घाव्यार लावंचो

गांवंगन्या वाठारांत हो वनस्पत महत्वाची [illegible]. 'सारिवा चूर्ण' ह्या नांवान ह्या वनस्पतींचो चूर्ण बाजारांत मेळटा.

४९. चंदन

कूळ : *Santalaceae* लर्टीन नांव : *Santalum album linn*

चंदन म्हणटकच आमच्या नाकात रिगता तो मधूर असो चंदनाचो परमळ. धार्मीक वा हेर कार्यांत आमी चंदनाचो वापर करतात. वास हो चंदनाचें खाशेलेंपण आसलें तरी ताच्यात वखदी गूणधर्मूय भरिल्ले आसात. वखदी चंदनाचे हे मुवादीक झाड दाट रानात जाता. कर्नाटक आनी तामीळनाडू राज्याच्या कांय गरमेच्या भागात मेळपी चंदनाच्या झाडांत सुगंध चड प्रमाणात आसून तातूंत तेलाचो अंशूय चड आसा. झाडाचीं पानां, फुलां वा सालीक वास नासता. चंदनाचें झाड कातरतकच भितरल्या खोडाक सुगंध येना. ताचो रंग हळदुवो धवसो आसता. आयुर्वेदात ह्या खोडाचो आनी त्या पासून तयार केल्ल्या तेलाचो उपेग साबार दुयेंसांखातीर सांगला.

धवो चंदन आनी तांबडो चंदन (Pterocarpur santatinis) अशे चंदनाचे दोन मुखेल प्रकार आसात. तांबड्या चंदनाचो रंग तांबूस आसता. गरमेच्या दिसांनी तशेंच पित्त वा रगत इबाडून जावपी दुयेसां वेळार हो चूर्ण गरम उदकात घालून थोडो वेळ दवरचो आनी तें उदक पियेल्यार वयलीं दुयेंसां पयसावतात. रगत इबाडून कातीक फोड येवप, जळजळ पडप खाज सुटप, अश्या तरेच्या कातिच्या विकारांत चंदनाच्या चूर्णाचो लेप करून लावचो. ते भायर किरायत्याच्या, चंदनाच्या चूर्णात म्होंव आनी तूप घालून ताचें मिश्रण पोटांत घेवचें. अशें केल्यार कुडितल्या रक्ताची शुद्धी जावन वयल्या दुयेंसांनी गूण मेळटा.

कांय कातिच्या विकारांनी कातीक खाज सुटल्यार चंदनाचें तेल त्या भागाक लावचें आनी ते पोटांतूय घेवचें. रगतातल्या दोशांची शुद्धी जावन रगत प्रसारण (Blood circulation) जावपाक मजत

जाता. कांतिचो रंगूय सुदारता. कांतिच्या विकारात उदक तेंवता जाल्यार चंदनाचो चूर्ण त्या भागाक लावचो. कुडितलें पित्त इबाडून आंगांक जळजळ पडल्यार चंदनाचो चूर्ण आनी वाळ्याचो चूर्ण आंगांक काडचो आनी कपाळार चंदनाचो लेप लावचो.

पित्ताक लागून तकली दुखना जाल्यार कपाळार चंदनाचो लेप काडचो. पिताचो त्रास जायत जाल्यार वा पोटांत जळजळ पडल्यार चंदनाचो चूर्ण उदका वांगडा घेवचो. उल्टी जाल्यार चंदन आनी आंवाळ्याचो चूर्ण म्होंवा वांगडा घेवचो. आंगांतले गरमेक लागून वा पित्ताक लागून चड घाम येत वा घामसाण मारत जाल्यार चंदनाचो हो सुगंधी चूर्ण आंगाक काडचो आनी चंदना पसून तयार केल्लें उदक पियेवचें. वयले कागाळींत गूण मेळटा. कान व्हांवून वास मारता जाल्यार चंदनाचें तेल दोन थेंबे कानांत घालचें. चंदनाची कांडी दुदांत झरोवन मुखामळार लायल्यार कांती वयले दाग वचून मुखामळावयले कांतीचो रंग सुदारपाक मजत जाता आनी निकितसाण येता. साबणान वा सौंदर्यप्रसाधनांनी चंदनाचो वापर बऱ्याच प्रमाणात करतना दिश्टी पडटा. तो ताच्या ह्याच मुखेल गुणाक लागून. कामणी सारक्या कांय फिग्दाच्या दुयेंसावेळार चंदनाचो चूर्ण पोटांत घेवचो. कामणींत वाडिल्लें पींत भायर काडून फिग्दाचें कार्य सुदारता आनी दुयेंस बरें जावपाक मदत करता. पानळ परसाकडेन जाता वा संडासांतल्यान रगत पडटा आसत जाल्यार हो चंदनाचो चूर्ण पोटांत घेवचो. जायते फावट आमचे कुडींतलो कफदोश इबाडून दंत जातात. अशा वेळार चंदनाचो चूर्ण पोटांत घेवचो. तातूंत इबाडिल्ल्या कफाचें शोशण जाता आनी दंत जावपाक पावनात. पित्ताक लागून तान लागता जाल्यार चंदनाचो चूर्ण घालून दवरिल्लें उदक साकर घालून पियेवचें. पूण ताळो सुकून आयल्यार चंदनाचो उपेग मात करचो न्हय. खोंकली मारून हड्ड्यांत भरिल्लो कफ भायर पडून ताका वास मारता आसत जाल्यार चंदनाचें थोडें तेल पियेवचें आनी हड्ड्याक चोळचें. वयलीं लक्षणां कमी जातात. एखादो मनीस जोर येवन

परवंना आसत जाल्यार तशेंच आंगाक जळजळ पडप, तान लागप, उल्टी जावप, घुवळ येवप अशीं लक्षणां दिसून आयल्यार चंदनाचो चूर्ण उदकांत दवरून तें उदक साकर घालून पियेवचें. आंगाक वा तकलेंत जोर भरत जाल्यर चंदन आनी कापुराचो लेप कपलाचेर काडचो. जोराचो वेग कमी जावपाक मजत जाता. गोड्यामुताच्या दुयेंसांत ज्या वेळार मुतांतल्यान धातू पडटा अशा वेळार लेगीत ह्या चुर्णाचो उपेग जाता. बायलांच्या आंगार धवें वचत जाल्यार चंदनाचो चूर्ण उदका वांगडा घेवचो.

मुतूंक त्रास जाता, कमी जाता, मुताच्या मार्गाक सूज आयल्या मुताचे पिशवेक (Urinary Bladder) सूज आयल्या (Inflammation) मुतपा वेळार जळजळ पडटा, वयल्या ह्या लक्षणां वांगडा जोर आयला जाल्यार चंदनाचो चूर्ण वा चंदनाचें उदक करून पोटांत घेवचें. चंदना पसून तयार केल्लें 'चंदनासव' हें पातळ वखद बाजारांत मेळटा. तें घेतल्यार लेगीत वयल्या दुयेंसांनी गूण मेळटा. कुडींतलें बळ कमी जाल्यार चंदना पसून तयार केल्लें 'चंदनबलालाक्षादीतैल'. ह्या तेलाचे चार थेंबे दुदांतल्यान पोटांत घेवचें.

---

५०. वाळो

कूळ : Grammae लॅटीन नांव : *Vetiveria zizanioidis (linn) Nash*

वाळो ही वनस्पत पळोवपाक दाट तणाच्या वा गंजनाच्या झोपा वरी दिसता. वाळो हो चड करून पाणथळ वा थंडाय आशिल्ल्या जाग्यार जाता. गांवांगच्या बाजारांत हो वाळो न्हयचे देगेर जाल्लो दिश्टी पडटा. वाळ्याचीं पाळां सुगंधी आसून तांचो रंग हळडुवो धवसो आसता. धवो वाळो म्हूण वाळ्याचो आनीक एक प्रकार आसा. ताचीं मुळां धवीं आसतात. ह्या दोनूय वाळ्यांनी एक सारके वखदी गूण आशिल्ल्यान आयुर्वेदांत गरमेक वा पित्ताक लागून जावपी बऱ्याचशा दुयेंसांनी हाचो उपेग जाता. वाळो सुगंधी आनी

थंड आशिल्ल्यान गरमेच्या दिसांनी मुखेलपणान ताचो वापर करचो. गरमेच्या दिसांनी वाळ्याचीं पाळां गरम उदकांत घालून दवरचीं आनी तें सुगंधी उदक थंड जातकच पियेवचें. आंगाक जळजळ पडल्यार, चड घाम येवन आंगाक घामसाण माल्ल्यार, परत परत तान लागल्यार वयल्या सुगंधी उदकाचो पियेवपाक उपेग करचो.

वाळ्याच्या चुर्णांत पासां (सुकिल्लीं द्राक्षां) आनी चंदनाचो चूर्ण घालून तें मिश्रण उदकांत शिजोवचें आनी थंड जातकच साकर आनी म्हौवावांगडा पियेवपाक दिवचें. अशें केल्ल्यान वयल्या दुयेंसांनी गूण मेळटा. तशेंच वयल्या दुयेंसां वेळार वाळ्याचो चूर्ण आंगाक काडचो. नायटो वा हेर कातीचे विकार जाल्यार वाळ्यांच्या चुर्णाचो लेप लावचो. तशेंच वाळ्याचें आनी चंदनाचा चूर्ण घालून शिजयल्लें उदक साकरे वांगडा घेवचें. कांय कारणांक लागून पचनक्रिया इबाडून तोंडाची रुच वता. भूक कमी लागता. अजीर्ण जावन उलटी जाता वा परसाकडेन पातळ जाता अशा कांय दुयेंसां वेळार वाळ्याच्या पाळांचो चूर्ण उदका वांगडा पोटांत घेवचो. रगत शुद्ध करप हो वाळ्याचो आनीक एक म्हत्वाचो गूण. गरमेक लागून वा पित्त इबाडून संडासांतल्यान रगत पडल्यार वा पातळ परसाकडेन जावन रगत भायर पडल्यार वाळ्याचो आनी चंदनाचो चूर्ण घालून शिजयिल्लें उदक साकार आनी म्हौवा वांगडा घेवचें. आंगाक जोर भरून एखाद्याक घुंवळ येवप, जोरान परवप, तान लागप अशीं लक्षणां दिसून आयल्यार वाळो, चंदन, परिपाट, किरायतें अशीं वखदां एकठांय घालून शिजयल्ले उदक थंड जातकच पियेवपाक दिवंचें. वयलीं लक्षणां कमी जातात.

वाळो मेंदूचेर म्हत्वाचें काम करता. एखाद्याक मोगो चड जावन मेंदवाक मार बसून बडबडटा, घुंवळ येता तशेंच हेर कांय दुयेंसां वेळार मेंदू दुर्बळ जाल्यार वाळ्याचो चूर्ण वा ताचे पसून तयार केल्लें उदक पियेवपाक दिवचें. वयल्या लक्षणांची तिव्रताय उणी जावन मेंदवाक बळ मेळटा.

आवय भुरग्याक दूद दिता आसतना त्या दुदांतल्यान भुरग्याचे

पोशण जाता. पूण कांय वेळार आवयक जर पितांचें दुयेंस आसत जाल्यार ते दोश आवय कडल्यान भुरग्याच्या पोटांत वतात आनी ताका लागून भुरग्याक तान लागता. आंगाक जळजळ पडटा. तशेंच पातळ परसाकडेन जाता. अशीं कांय लक्षणां भुरग्यां भितर जायत फावट दिसतात. ताका लागून आवयन जतनाय घेवची. वयलीं दुयेंसां जाल्यार वाळो घालून शिजयिल्ले उदक गाळचें आनी साखर घालून भुरग्याक दिवचें. आवयन लेगीत हें उदक पियेल्यार बरें. गरमेक लागून मूतपाक कमी वा त्रास जावप वा मुताच्या हेर कागाळींचेर वाळ्या पसून तयार केल्लें उदक साखर घालून घेवचें. वयल्यो कागाळी उण्यो जातात. गरमेच्या दिसांनी आंगाक येवपी घामोळ्याचेर वाळ्याचें आनी कोथबिरेचो चूर्ण लावचो. घामोळें वचपाक मजत जाता.

केरळ सारक्या राज्यांत कांय कडेन वाळ्याचो मोट्या प्रमाणांत उपेग करतात. वाळ्याच्या पाळां पसून खोपी तयार करून ताचेर उदक शिपडायतात. अशें केल्यान ते खोपींत थंडाय येवपाक मजत जाता. वाळ्या पसून तयार केल्ली चेपीं. जोती तशेंच आयणें (हात पखे) आमकां जायते फावट बाजारांत विकपाक दवरिल्लें पळोवपाक मेळटात. हाच्या वापरान आमचे कूडीक बरोच फायदो जाता. जोत्यांचो वापर केल्यार पांयांच्या विशिश्ट भागाचेर दाब मेळून (Accupressure point) ताचो आमचे कूडीक लाव जाता. वाळ्याचो चूर्ण सहजपणान बाजारांत मेळटा. ताचो वयल्या दुयेंसांखातीर उपेग करचो.

---

५१. दाळींब

कूळ : Punicaceae लॅटीन नांव : *Punica granatum linn*

दाळींबाच्या झाडाचीं पानां तांबूस रंगाचीं तशेंच फुलां आनी फळां तांबडीं आसतात. बाजारांत आमकां दोन तराचीं दाळींबां पळोवपाक मेळटात. काबूली आनी मस्कातीं (धव्या दाण्यांचीं) तेभायर

दाळींबाचे रोसाक लागून गोड (मधूर), आंबटगोड (मधुराम्ल) आनी आंबट (अम्ल) अशें वेगळे तीन प्रकार केल्ले आसात. तातूंतलें धव्या दाण्यांचें दाळींब भलायकेक चड बरें. दाळींबाच्या झाडाच्या मुळाची साल, फळाची साल आनी फळ वखदी आसून जायत्या दुयेंसांवेळार तांचो घरगुती वखदांनी उपेग करूंक येता. हड्ड्यांत कफ भरून खोकली मारत वा कफ सुटना आसत जाल्यार फळांचे सालीचो चूर्ण गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचो. दम्याचे दुयेंसीक हें फळ सामकें बरें. दम्यात खोंकली आनी धांप लागपासारखीं लक्षणा उणावतात. क्षयरोगांत खोंकली खूब मारता. ह्यावेळार दाळींबापसून तयार केल्लें तूप 'दाडिमादिघृत' पोटांत घेवचें. वयलें लक्षण उणे जाता. फळांतले दाणे खाल्ल्यार तोंड नितळ जाता. चव सुदारता आनी भूक वाडटा. ह्या गुणांक लागून बऱ्याचशा पोटाच्या कागाळींचेर ताचो उपेग जाता. भूक उणावप, तोंडाची रूच इबाडप, तान लागत रावप, पींत जावप, तशेंच पातळ परसाकडेन जावप अशा कागाळीं वेळार दाळींब खांवचें. दंत जाल्यार मुळांचो काढो पोटांत घेवचो. दुसऱ्या दिसा भायरी घेवची, दंत मरून संडासावटेन भायर पडटात. संडासांतल्यान रगत पडटात आसत जाल्यार दाळिंबाची साल आनी कुड्याची साल घेवन काढो करचो आनी तों म्होंव घालून घेवचो. कांय दुयेंसांनी नाक वा तोंडांतल्यान रगत येता. अशा वेळार दाळींबाचो रोस पियेवंचो. जोर आयल्यार दाळींबाचे दाणे घालून शिजयिल्ली पेज दिवची. दाळींब खाल्यार काळजाक बळ मेळटा. कुडींत रगताची पुरवण वाडटा. रगत इबाडून जावपी दुयेंसांत तशेंच रगताचें प्रमाण कमी(Anemia) जाल्यार दाळींब खावचें. थकवो आयल्यार लेगीत दाळींब खावचें. मेंदवाच्या दुयेंसावेळार दाळिंब खाल्यार बरोच फायदो जाता. मुतपाक त्रास जायत जाल्यार लेगीत हें फळ उपेगी पडटा. दाळींबाच्या फळाचे सालीचो काढो करून घावो धुल्यार बेगीन पेखता. तशेंच त्या काढ्यान तोंड धुयत वा घळघळो घेत जाल्यार तोंडाचीं आनी गळ्याक जावपी दुयेंसा बरीं

जावपाक मजत करता.

५२. जांबळ

कूळ : Myrtaceae लॅटीन नांव : *Syzygium Cumini (Linn) Skeels*

जांबळ हें पाचाव्याचार पानांचें मोठें झाड आसून ताचे मळांत पणान दोन प्रकार मेळटात. बारीक आनी मोठीं अशीं फळां लागपी हीं फळां मे-जून म्हयन्यात गांवसळांनी मेळटात. हीं फळां पिकतकच तांबूस-काळ्या रंगाचीं दिसतात. जांबळांच्या तरण्या पानांचो, सालिचो आनी फळांचो आसता बरोच उपेग जाता. जांबळां खाल्ल्यार काळजाची क्रिया सुदारता.

मूत्राचे वाटेचे विकार जशे परमो (Gonorrhea) तशेंच उपदंशाक(Syphilis) लागून जाल्ल्या कातिच्या रोगाचेर उपचार करपाक, निताळ्या तेलांत जांबळांचीं पानां शिजोवन तेल तयार करून लायतात. जांबळांच्या बियांचो गर काडून ताचो लेप करतात आनी हो लेप मुरमांचेर लायल्यार तीं जिरतात.

जोराक लागून आंगाची जळजळ जाल्यार तशेंच तान लागल्यार फळांचो गर आनी तांदळाचें पीठ करचें आनी मापसार उदक घालून तें थोडो वेळ सांबाळून दवरचें. तांत आनी गोड करून जाता. अन्नपचनाचो त्रास आनी पोटांत कळ लागता जाल्यार तशेंच पातळ परसाकडेन जाल्यार जांबळांच्या फळांचो गर खावचो. परसाकडेंतल्यान रगत पडल्यार बियांच्या चूर्णांत आंब्याचो रस घेवचो. तशेंच जांबळांची साल उकडून म्होवांतल्यान दिवची.

उल्टी जाल्यार पानांचो रस काडून म्होवांतल्यान घेवचो. गोडया मुताचेर बियांचें चूर्ण पोटांत घेवचें. तशेंच पिकल्लीं फळां उन्हांत सुकोवन तांचो पिठो करून एक-एक चमचो उदकांत घेवचो. अशें केल्यार साखरेचें प्रमाण कमी जावपाक मदत जाता. ह्या रोगाच्या वेळार

उपेग खातीर जांबळाच्या बियांचो आनी सालीचो चूर्ण आपल्या घरांत सांबाळून दवरचो.

---

५३. पोपाय

कूळ : Caricaceae   लॅटीन नांव : *Carica Papaya linn*

पानाचें विशिश्ट माण्डावळीं खातीर हें झाड पळोवंक फुलयल्ले सगळ्यांवरी उठून दिसता. माड्यावरी नीट वयर वचपी ह्या झाडाक पोपायो गात घोसांनी लागतात. हरवी पोपाय कापतकच तातूंतल्यान चड प्रमाणांत दीक भायर येता. पोपाय पिकतकच तिचो रंग हळडुवो जाता. ह्या पोपायींत भितर बारीक काळ्यो वळवळीत बियो आसतात. पिकिल्ले पोपयेची रुच वेगळीच आसता. हे पोपायेची पोपाय, बियो, पाना तशेंच तिचो दीक ह्या सगळ्यांचो घरगुती वखदा खातीर उपेग करतात. पोटांतल्या मासाच्या दुयेंसा खातीर पिकिल्ले पोपायेचो हमखास उपेग जाता. पोपायेंत पाचक तत्व चड प्रमाणांत आशिल्ल्यान पचना संबंदांतल्या विकारांचेर हाचो वापर जाता. भूक कमी लागप, अजीर्ण जावप, पोटांत दुखप, फिगदाच्या दुयेंसांत वा फिगदाक लागून जावपी पोटांतलीं दुयेंसां वाडल्यार पिकिल्ली पोपाय खावची. पोपाय खाल्ल्यार पोट साफ जाता. दांत जावप तशेंच हेर त्रास जाल्यार ही पोपाय उपेगी पडटा. हरवे पोपायेची भाजी करून खाल्ल्यार दांताचो त्रास कमी जाता. पिकिल्ली पोपाय खाल्ल्यार रगत शुद्ध जाता. ह्या तिच्या गुणाक लागून रगत दुबावून जाल्ल्या तशेंच खोकलो वा हेर कातीच्या दुयेंसा वेळार ही पोपाय खावची. कातीक सूज येवप वा त्या जाग्यार दुखप अशा वेळार पोपायेचीं पाना वा बियो बारीक वांटून त्या भागार लेप काडचो. आंगाक गांठी जायत जाल्यार वा सूज येवन दुखत जाल्यार ह्या लेपाचो वापर करचो. वेंचू चाबिल्ल्या जाग्यार तात्काळ उपाय म्हण पाना

आनीं बियो बारीक करून लावच्यो. तशेंच हर्तीरोगांत पानां वांटून केल्लो लेप पांयांक लावचो. वाताच्या दुयेंसात सांद्यांक, आंगाक सूज वा दूख आसत जाल्यार पोपायेची पानां गरम करून तांचो शेक मारचो. तशेंच बियां पासून तयार केल्लें तेल आर जाल्यार वा तोंड वांकडें जालें जाल्यार तशेंच कातीच्या विकारांचेर लावपाक मेळटा. मुतपाक कमी जायत जाल्यार पोपायेची पानां कांय वेळ गरम उदकांत दवरून तें उदक पियेवचें.

बायलांक म्हयन्याची पाळी वेळार येना जाल्यार, पाळये वेळार त्रास जायत जाल्यार हरवी पोपाय वा बियो खावच्यो. गुरवार बायलांनी हरवी पोपाय खावची न्हय. बाळंतणींक दूद येना जाल्यार पिकिल्ली पोपाय खावची. गूण मेळटा. पोटांत उदक जावप, (Ascites) सारक्या दुयेंसावेळार पोपाय पथ्य म्हूण वापरतात. पिकिल्ले पोपायेचो गर मुखामळार लायत जाल्यार कातीचेर आशिल्ले दाग वचून रंग सुदारता आनी मुखामळार वेगळीच चमक येता. हाचे खातीर पोपायेचो गर तोंडाक लावन कांय वेळान तोंड धुवन घेवचें.

---

५४. आंबो

कूळ : Anacardiaceae लॅटीन नांव : *Mangifera indica linn*

'आंबो' फळांचो राजा. आंब्याचो रंग, वास, रूच आनी सुंदर अशा ताच्या आकाराक लागून आंब्याक हें पद फावो जालां जावंक जाय. आंब्याच्यो वेगवेगळ्यो जाती पळोवंक मेळटात. आंब्याच्या झाडा इतले आनीक खंयच्याच झाडाचे वेगवेगळे प्रकार मेळनात. जानेवारी म्हयन्यांत आंब्याचे रूख चवरतात आनी एप्रील-मे मेरेन आंबे मेळपाक लागतात. कांय आंबे जून-जुलय मेरेन बाजारांत आसतात. हळदुव्या तांबूस रंगाचें हें रूचीक फळ आमच्या सगळ्यांचे आवडीचें. आंबो, पारी वा कोय्यांतलो गर, पानां तशेंच आंब्याच्या झाडाची साल

लेर्गांत वखदी आसून आयुर्वेदांत वेगवेगळ्या दुयेंसांखीतर ताचो उपेग करपाक मेळटा. पिकिल्ल्या आंब्यांत सातूय धातू पोशण करपाचो म्हत्वाचो गूण आसा. आंबो खायत जाल्यार काळजाचीं दुयेसां आनी काळजाची क्रिया सुदारपाक मजत करता. आंबो खाल्यार शरीर बळकट जाता. कातीचो रंग सुदरता. पोट साफ करपाक मजत करता. पूण आंबो चड प्रमाणांत खाल्यार पातळ परसाकडेन जावपाची शक्यताय आसता. तोर हें आंबट आसून तें खाल्यार जेवणाक रूच येता. हें तोर भूक वाडयता, तशेंच काळजाच्या दुयेंसाक गुणकारी आशिल्ल्यान जेवणा वांगडा एक वा दोन शिरो खावच्यो. तोर खूब खाल्यार दांत आमशेता, थंड्डी जाता आनी ताळो पडटा. आंब्याचें लोणचें जेवणा वांगडा थोडेंच घेवचें. तें चड खाल्यार पींत वाडटा. ओंकारी येवप वा उलटी जाल्यार आंब्याचो कोंबऱ्यो काडून ताचो रोस काडचो आनी पियेवपाक दिवचो. घावो जावन तातूंत पूं जाल्यार आंब्याच्यो कोबऱ्यो बारीक वांटच्यो आनी ताचो तो लेप त्या जाग्यार लावचो. तशेंच आंब्याचे सालीचो चूर्ण वा चूर्णाचो काढो करुन ताज्या घाव्यार घालीत जाल्यार रगत व्हांवपाचें बंद जाता. आंब्याचे पारयेतलो धवो गर पोटांतल्या जायत्या कागाळींचेर वापरपाक मेळटा. दंत जावप, पातळ परसाकडेन जावप, तशेंच बायलांच्या आंगार धवें वा तांबडें गेल्यार हो गर पोटांत घेतल्यार बेगीन गूण मेळटा. गोंयांत सगळेच कडेन आंब्याचे मोट्या प्रमाणांत रूख आसात. आंबेय सोंपेपणान मेळटात. आंब्याचे वयले गूण मतींत धरून ताचो घरगुती वखद म्हूण उपेग करचो.

५५. पणस

कूळ Moraceae लॅटीन नांव *Artocarpus integra lam.*

'पणस' हें झाड बरेंच व्हड आनी दाट पानांचें आसता. शिंयाच्या दिसान्नी फुलां येवन पणस (फळां) लागतात. कापो आनी रसाळ अश्यो पणसाच्यो मुखेल जाती आसात. गोंयांत आमी पणसाचे पिकिल्ले गरे खातात. ते भायर चारकुटो तशेंच तरण्या जून गऱ्यांची भाजी (शेक) करतात. तरण्या गऱ्यांची पातीं खळाक घालून त्या सालांची भाजी करतात. भिकणा रोसांत घालतात वा भाजून खातात. पिकिल्ल्या रसाळ गऱ्यांचें वताक सुकोवन साट करून दवरतात. ते भायर पापड करतात. हे सगळे प्रकार खावपाक रुचीक लागतात.

पणसाचे पिके गरे गोड आनी थंड आशिल्ल्यान कुडींत दुबळाय (वाडिल्लें) वात आनी पित्त दोश कमी करतात. ह्या दोशाक लागून जाल्ली भोवार दुबळायेचो त्रास उणो जावंक येता. पूण इतले गरे खुबूच खाल्ल्यार कफ आनी वात दोश वाडून पोट जड जाता. पोटांत वात जावन फुगार जाल्लेवरी जाता. थंडी जावप अशीं कांय लक्षणां दिसपाक शकतात. तशेंच वाताक लागून पोटांत गुळे येत वा पोट फुगार जाल्यार गरे खावंक जायना. तातूंन त्रास वाडूं येता. मधुमेहांतल्यान रगत पलटा आसत जाल्यार काप्या पणसाचे गरे खावंक फावतात. शुक्रधातू बळिश्ट करपाक जाय जाल्यार लेंगांत ह्या गऱ्यांचो कांय प्रमाणांत उपेग जाता. पातळ परसाकडेन जातात जाल्यार पणसाच्या मुळांचो काडो करून पोटांत घेवचो. पणसाचे सालींतल्यान एक तरेचो द्रव भायर सरता. तोंड आयल्यार तो द्रव त्या जाग्यार लायतात. अशें केल्यार तें दुखणें बरें जाता. तशेंच कातीच्या विकारांनी कातीचेरतल्यान उदक येवता. अशा वेळार

पणसाचीं पानां तशेंच मुळांचो काढो करून थोडो पोटांत घेवचो. पणस (फळ) कापतकच दीक येता. सुजिल्ल्या भागार तशेंच घावो जावन सूज आयल्यार त्या जाग्या भोंवतणी वयलो दीक लावचो. ऋतू प्रमाण फळां खाल्ल्यार ताचो कुडीक फायदोच जाता. पूण खंयचेय गजालींची अतिनाय करची न्हय. तशेंच पणसाचे गरे-भिकणां चड प्रमाणांत खायत जाल्यार ताचो लेगीत वायट परिणाम आमचे कुडीर जाता.

---

५६. आंतेर

कूळ : Anonaceae लॅटीन नांव : *Annona squamosa linn*

दाट मध्यम आकाराचीं पानां आशिल्ले हें आंतराचें झाड मध्यम उंचायेचें आसता. पावसाळो सोपल्यार हे आंतेरांक फळां लागतात. हीं फळां पिकतकच तांबूस हळदुल्या रंगाचीं जातात. काळ्यो बियो आशिल्ले आनी सोबीत दिसपी ह्या फळाक बरो सुरमूस वास येता.

ह्या पिकल्ल्या फळाचो मासाळ भाग गोड आशिल्ल्यान तें खावपाक रुचकर लागता. आंतेराचीं पानां, फळां आनी फळांतल्या बियान वखर्दी गुणधर्म आसून कांय घरगुती वखदांनी तांचो उपेग जाता. आंतेराचे वेगवेगळे प्रकार पळोवपाक मेळटात. त्या आंतेराच्या झाडांनी लेगीत एकसारके वखर्दी गूण आसतात.

आंतेराचीं पानां आनी बियो वाटून केल्लो लेप सुजल्ल्या भागार लायल्यार सूज देंवपाक मदत जाता. आंतेरांच्या बियांचो केल्लो लेप घाव्यार लायल्यार घाव्यांतले जंतू मरतात आनी घावो बेगीन पेकपाक मदत जाता. आंतेरांच्या पानांचो बारीक वाटून केल्लो लेप केसांच्या मुळाक लायल्यार उवो मरून पडटात.

पित्त इबाडून जावपी कांय दुयेंसांत पिकलेलें आंतेर खाल्यार

बऱ्याक पडटा. मुतपाक त्रास जायत वा कमी जायत जाल्यार हें पिकल्लें आंतेर खावचें. परत परत तान लागता आसत जाल्यार तशेंच आंगाक जळजळ पडल्यार लेगीत हें फळ खावचें. पोटांत, परसाकडेन त्रास जाता आसत जाल्यार पिकल्लें फळ खावचें. पोट साफ जावपाक मदत जाता.

---

५७. बोर

कूळ : Rhamnaceae लॅटीन नांव : *Ziziphus Jujuba linn*

मध्यम उंचायेच्या बोरांच्या झाडाक आंगार कांटे आसून ताका बारीक पानां आसतात. चडकरून गरम हवामान आसलेल्या वा उदक कमी आसलेल्या जाग्यार हें झाड किल्लून येता. राजबोर (Zizyphus Jujuba), लागवड करतात तीं बोर (Zizyphus sativus) आनी ल्हान बोर (Zizyphus Numularias) अशे बोरीचे मुखेल तीन प्रकार मेळटात.

राजबोर वा मोठो बोरांत वखदी गुणधर्म आशिल्ल्यान कांय दुयेंसावेळार हाचो वापर करपाक मेळटा. बोरांचीं फळां, पानां तशेंच साल वखद म्हूण वापरतात. भूक लागपाक, अन्नाचें पचन जावपाक, तोंडाची गेल्ली चव येवपाक तशेंच परत परत तान लागल्यार बोरां खावचीं.

बोरांची चव गोड आंबट आसून तीं काळजाची क्रिया सुदारून काळजाक बळ दिता. हाका लागून हीं बोरां काळजाक सामकीं बरीं. संडास घट्ट जावन त्रास जाता आसत जाल्यार बोरां खातकच पोट साफ जाता. ते भायर पोटांत वात (Gas) जायत जाल्यारूय हीं पिकलेलीं बोरां खावचीं.

बोरांचीं पानां बारीक वाटून तो लेप घावार लायत जाल्यार घावो बेगीन पिकपाक मदत जाता. घाव्या भोंवतणीं सूज येवन

जळजळ पडल्यार हो वयलो लेप वा पानां वांटून तातूंत तीळतेल घालून त्या जाग्यार लावचें.

बोर कुडीतलो कफ भायर मारता. ताका लागून हड्ड्यात कंफ भरून खोकली मारून आयल्यार ह्या बोरांचो उपेग करचो. मुतपाक निवळ जायना वा त्रास जाता जाल्यार मोठीं बोरां खाल्ल्यार मुताचो त्रास जायना. मुतांतलीं साखर वाडल्यार बोरीच्या पानांचो चूर्ण उदका वांगडा पोटांत घेवचो. मुतातले साखरेचें प्रमाण कमी जावपाक मदत जाता.

मोठे बोरीच्या झाडाची साल वखदी आसून बायलांक आंगार चड तांबडें वचत जाल्यार तशेंच कुडिनलें रगत पित्त इबाडून संडासातल्यान रगत पडत जाल्यार ह्या सालिचो काढो करून पोटांत घेतात.

---

५८. केळें

कूळ : Scitaminaceae लॅटीन नांव : *Musa paradisiaca linn*

दोन ते चार मीटर लांबायेचे केळीक पानां मदल्यान येवपी केळ्यांचो घड तिची सोबीतकाय वाडयता. ह्या घडाच्या मुखार बोणयेच्या रूपान भितर लांबट फुलां आसतात. केळीं गोड रसाचीं आनी थंड गुणांचीं आसून पचनाक जड आसतात. पयलीं लोक केळिच्या पानाचेरूच जेवताले. कांय सणां-परबेक आजून लेगीत तांचो उपेग जेवणा खातीर करतात. केळिच्या पानार जेवल्यार जेवणाचे गूण वाडटात. तशेच पितांचो त्रास कमी जाता. जेवणांतले काय दोश कमी करपाक लेगीत हाचो उपेग जाता. हाका लागून जेवणांक केळिच्या पानांचो उपेग केल्यार भलायकेक बऱ्याक पडटा.

केळ्यांनी वखदी गुणधर्म आसतात. वात आनी पित्त दोश इबाडून जावपी साबार दुयेंसांत तांचो उपेग जाता. पूण कफ दोश वाडटा. थंडी, खोकले सारक्या दुयेंसां जावं येनात. म्हण केळीं

खातना ह्याचें भान राखचें. उपामान हें फळ बरें.

[illegible]

[illegible] शेक करुन पिवचो.

[illegible]

[illegible] आसा. आपल्या पोरसांत जागो आसल्यार एक तरी [illegible]

५९. पेर

[illegible] : Myrtaceae [illegible] : *Psidium guajava linn*

[illegible]

फळ गोड रुचीक आसता. तितलेंच तें खनीज आनी हेर सत्वांनी युक्त अशें आसता.

खावपा खातीर आतांच पिकूंक आयिल्लें पाचवें हळडुवें अशें पेर खावंचें तातूंतल्यो बियो लेगीत जिवनसत्वांनी युक्त अश्यो आसतात. पूण त्यो पचपाक जड आनी तांचो कांय लोकांक त्रास जावंक शकतात म्हूण बियो काडून पेर खावचें. पेर खाल्यार कात टवटवीत उरता. दातां खातीर आनी मावां खातीर लेगीत तें बरेंच उपेगी. काळजाचीं क्रिया सुदारपाक कांय प्रमाणांत मजत करता. जांकां उच्च रक्तदाबाचो त्रास आसा तांणी पेर मुजरत खावचें.

आयज आमच्या आहारांत भायलीं, तेलाचीं खाणां वाडून आसात. जरी कांय लोकांनी तेलाचें खावचें सोडलें तरी पयलीं खाल्ल्या पदार्थांचो दुश्परिणाम हो जाताच. ह्या दुश्परिणामां पसून वाटावपाक जाय जाल्यार एक गजाल करची. ती म्हणजे पेर खावचें. बद्ध मल प्रवृत्ती आसता तांकां तर हें भोवच उपेगी फळ. पेर हें एक उत्कृश्ट 'अँण्टिओक्सिडेण्ट'. तें बऱ्याचश्या दुयेंसांक आमचे पसून पयस दवरता. तशेंच हातूंत संय्या परस चड प्रमाणांत विटामिन 'सी' आसता. इतले सगळे गूण लक्षांत घेतल्यार हें भोव मोलादीक अशें फळ उपेक्षीत उरचें ना.

---

६०. द्राक्षां

कूळ : Vitaceae लॅटीन नांव : *Vitis Vinifera linn*

द्राक्षांची वेल आसता. तांचे मळे विशिश्ट प्रांतांनीच आसात. द्राक्षां बऱ्याच प्रकारचीं आसतात. पाचवीं आनी काळीं द्राक्षां आमकां सुखेलपणान पळोवंक मेळटात. 'द्राक्ष फलोत्तम' अशें आयुर्वेदांत सांगलां. कारण तातूंत गूरू, मधूर, थंड गुणांचो आसपाव आसता. ताका लागून कुडींक बळ मेळटा. ताकद मेळटा.

द्राक्षांक बरींच पर्यायी नांवां आसात. हैमवत, मृफला, अमृतफला, कृष्णा, गुडा अशीं नांवा द्राक्षांक जोडिल्लीं आसात. घोसान लागतात म्हूण तांका गुच्छफला लेगींत म्हणटात. आयुर्वेदांत काळीं द्राक्षां श्रेश्ठ मानल्यांत. द्राक्षां खाल्यार कुडींतल्या सगळ्या धातूंचें पोशण बरें तरेन जाता. ते भायर तान लागल्यार, पोटांत जळजळ जायत वा खोंकलो, धाप लागल्यार द्राक्षां बरींच उपेगी पडटात. तांबड्या, काळ्या द्राक्षांनी एक मारकी गरजेचो घटक आसता. आर्विल्ले भाशेंत ताका antioxidants (bioflavonoids) म्हणटात. हो घटक आशिल्ल्या घटकांच्या (Free radicals) विरुद्ध वागता. ताका लागून काळजाचें दुयेंस, कॅन्सरा सारक्या दुयेंसां पसून आमचें रक्षण जाता.

ते भायर आंगांत रगत येवप, मळामांत रगत पडप, तशेंच क्षय आनी फुप्फुसांत घावे जावपा सारक्या लक्षणांत द्राक्षांचो बरोच उपेग जाता. हातूंतल्या काय विकारांनी द्राक्षासवा सारकें द्राक्षां पसून तयार केल्लें वखद वापरतात.

द्राक्षां सुकतकच ताका 'पासां' म्हणटात. मराठींत पासांक 'मनुका' अशें म्हणटात. द्राक्षां परस पासांचो वखद म्हूण बरोच उपेग जाता. ल्हान भुरग्याक दिवपाक पासां बरीं. भुरग्यांक मलप्रवर्तन वेवस्थीत जायना वा घट्ट जाता जाल्यार पासां धुवन उदकांत भिजत घालून तीं कुस्करून तें ताका उदक दिवचें. तशेंच ल्हान भुरग्यांक मूतपाक त्रास जाता वा उणें जायत जाल्यार हें कुस्करायिल्ले उदक दिवचें. हातूंन बरोच फरक पडटा. व्हडल्यांक हो त्रास आसत जाल्यार ह्याच उदकांत जिर्‍याची पूड घालून घेवची.

पासां फुगोवन सदांच कांय तेप खाल्यार रगत शुद्ध जावन कातीचे विकार बरे जावपाक मजत जाता. आवज दसता आसत जाल्यार पासां ल्हवू ल्हवू चाबून खावचीं.

आम्लपित्ताचो त्रास आशिल्ल्यांनी आंवाळो वा हरड्याच्या चुर्णां वांगडा पासां खावचीं. सदांच अशी वापर करतकच कांय तेपान



कांदो



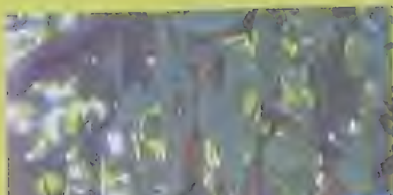
आंवाळो



सुरण



लिंगड



बाळो



अर्जून



सातोण



आपटो

आम्लपित्ताचें लक्षण उणावता.

अशक्तपण आयलां आसत, कूड थकल्या आसत जाल्यार पयलीं थोडीं पासां खावचीं आनी मागीर उदक पियेवचें. अशक्तपण उणें जाता. कामीण जाल्यार पासां तुपा वांगडा वा गांवठी तुपांत भाजून सदां खावचीं. तातूंत पित्त भायर पडून कामणींचीं लक्षणां उणावतात. पाण्डुता आसल्यार पासांचो वापर सदांच करचो.

---

६१. अक्रोड

कूळ : Juglandaceae लॅटीन नांव : *Juglans sp.*

हालीं तेपार ह्या फळाची मागणी बरीच वाडल्या. अक्रोड वा वॉलनट हाका संस्कृतांत 'अक्षोटक' अशें म्हणटात. हें झाड सुगंधी आसून फळां गोल आसतात. फळांचेर लांबट रेशा आसतात. फळांचें आवरण बरेंच घट्ट आसता. हातूंतलो मगज (गर) खावपाक तशेंच वखदांत वापरतात.

अक्षोटकांक खूबशीं पर्यायी नांवां आसात. फळांच्या लक्षणां प्रमाण वृत्तफल, फलस्नेह, मधुमज्जा हीं नांवां ताका आसात. ते भायर पर्वतीय (दोंगराचेर मेळटा म्हूण), रेखाफल (फळाचेर रेशा आसता म्हूण) तशेंच गुडाशय अश्या तरेकवार नांवांनी हें झाड वळखतात.

सुरवातीकच म्हळ्ळे भाशेन हें फळ ना म्हणल्यार दरेके व्यक्तीच्या परिचयाचें जालां. ताचीं कारणांय बी जायतीं आसात. हें फळ सुक्या खाणांच्या वा सुक्या फळांचे गणनेंत येता. बऱ्याच जाणांचो समज आसा तो म्हणचे हो मगज काळजाक बरो. पूण हांगा सगळ्यांत म्हत्वाची गजाल लक्षांत घेवंक जाय ती म्हणजे हें फळ कफ वाडोवप्यां मदलें एक जे लोक आर्दांच बलबलीत आसात तांची चरबी हातूंन कमी जावची ना. ताका लागून जो

ताण काळजाचेर हरशींच पडिल्लो आसा वा जांच्या शिरांनी आदींच चरबी भरिल्ली आसा तांच्या काळजाचो ताण ह्या फळा वरवीं कमी जातलो हाची शाश्वती कोणूच दिवक शकचो ना.

अक्रोड वाताचें शमन करता. कफ आनी पित्त दोश वाडयता अक्रोड हो काळजाक बरो. तो कश तरन हृद्य तें पळोवया. तातूंन काळजाक बळ मेळटा. कारण तो मुळांतच धातूंचें पोशण करता. पित्तकर आशिल्ल्यान दुर्शीत कफ पचोवपाचेंय काम कांय प्रमाणांत करता. हाका लागून जांकां चरबेक लागून काळजाचें दुयेंत जावंपाची शक्यताय आसा अश्यांनी हेर चरबी युक्त खाणां सोडून फावो त्या प्रमाणांत अक्रोड खाल्लो जाल्यारूच त्या काळांत तांच्या काळजाचें रक्षण जातलें हेवूय खरें. अशें आसलें तरीय खंयचेय गजालींची अतिताय जावची न्हय इतलें लक्षांत आसचें. जे मनीस बारीक मध्यम आंगलोटांचें आसतात तांचे खातीर अक्रोड बरोच उपेगी थारता. अश्या मनशांच्या काळजाक बळ दिवन पोशण करपाचें कार्य हें फळ करता. जे कमी चरबीयुक्त पदार्थ खातात तांणी समतोल प्रमाणांत हाचो प्रयाग केल्यार तांच्या काळजाचे भलायकेची राखण करपाची बरीच जापसालदारकी हे फळ घेता. सोपे भाशेंत सांगचें जाल्यार हेर मेदजन्य (fatty) पदार्थांच्या जाग्यार ह्या फळाचो वापर केल्यार रगतांतलो कोलेस्ट्रोल हो घटक उणावपाक ताची बरची मजत जाता.

फकत काळजाकूच न्हय तर कुडीक घटसाण दिवंपाचें काम हें फळ करता. जे मनीस बारीक वा हाडकुळे आसतात तांच्यांनी ह्या फळांतल्या मगजाचो नमोच वा दुदा बरोबर वापर केल्यार तांकां बळ मेळटा. तशेंच मांस धातूचें बृहण जावन तें वाडून कांय तेपान वजनांतूय बरोच फरक पडिल्लो दिसता.

अक्रोडाचे झाड हिमालयांत, काश्मिर भागांत बरेच उंचायेचेर मेळटा. आक्टोबर नोव्हेंबर म्हयन्यांत पूर्ण पिकिल्लीं, सुकी फळां मेळटात. शियाळ्या दिसांनी 'वात' दोश वाडटा. हाचेर ताबो

दवरपाक स्निग्ध (स्नेह वा तेलाचो घटक आशिल्लो) तशेंच गोड अशे घटक कुडींक गरजेचे आसतात. अक्रोड ह्या फळांत स्निग्ध गूण आसता. तशेंच ते गोड आनी वातदोश कमी करपी आशिल्ल्यान शियां दिसांनी ताचो आमच्या खाणांनी वापर करूं येता.

अक्रोड जर तुमकां ताजें मेळत जाल्यार मात्शीं सांबाळून. ताचेर कांय प्रक्रिया करून उपरांतूच ते वापरचें. कारण ताज्या अक्रोडांत कांय प्रमाणांत विखारी घटक आसतात. म्हण तशाक तशें ताजें खावंप फावनात. तें मिठाच्या उदकांत वा विनेगर हातूंत उपणाक घालचें. सामान्य भाशेन खळांत वा खारांत घालचें. कारण हे घटक विखाक मारपाचें, भायर काडपाचें काम करतात. उपरांत कांय दिसांनी लोणच्याच्या रूपान वा खळांतल्या तोरा भाशेन ताचो वापर करूं येता. ह्या रूपान अक्रोडांत 'सी' जिवनसत्व भरपूर प्रमाणांत आसता.

जे लोक शाकाहारी आसात तांचे खातीर सुकीं फळां सैमान दिल्लें वरदानूच. कुडींतल्या सगळ्या घटकांची वाड आनी बरो विकास जावचे खातीर हे घटक उपेगाचे थारतात. तातूंतल्यान अक्रोड हें फळ तर सगळ्यांत उपेगी थारता.

आयुर्वेदांत एक प्रभावी वखद म्हण अक्रोडाचो बरोच उपेग आसा. सुकी खोंकली आसल्यार हो मगज थोडो भाजून खावंक दितात. कातीच्या विकारांत अक्रोडाची साल आनी फळ लावपाक आनी खावपाक वापरतात. सालीचें बारीक वस्त्रगाळ चूर्ण दांतांच्यो मावो घट दवरपाक वापरतात. रक्तस्तंभन करता म्हण हिरड्यांतल्यान रगत येता जाल्यार ह्या चूर्णाचें मंजन करूं येता वा त्रिफला आनी ताच्या थंड जाल्ल्या काड्याची चूळ भरल्यार मावांतल्यान रगत येवपाचें उणावता.

मेंदूच्या आकारा सारको दिसपी फळांतलो मगज बऱ्याचशा मेंदूंतल्या दुर्बळटायेच्या दुयेंसांनी वापरतात. ताचो लक्षणां प्रमाण दुदांतल्यान वा तूप, म्हांव अशा घटकां वांगडा वापर केल्यार मेंदवाच्या

दुयेंसांत मजत जाता. पक्षाघाता सारक्या दुयेंसांत जातूंत वात दोशान मज्जा धातू इबाडिल्लो आसता अशा दुयेंसांत हें फळ बरेंच उपेगी थारता. कारण तें वात उणावून कफ आनी पित्त वाडयता, जाची खरीच ह्या दुयेंसांत गरज आसता. अशे तरेन पक्षाघात ह्या दुयेंसांत काळजाचेंय कार्य सुरळीत दवरून दुयेंसांचीं लक्षणां उणावपाचें कार्य बरे तरेन पार पडटा.

दुयेंसां उपरांत येवपी दुर्बळटाय, कृशता उणावपाक हें फळ मजत करता. ते भायर पोटांतले पचना संबंदांतले विकार आनी बद्ध मल प्रवृत्ती ह्या सारक्या लक्षणांनी ताचो बरोच फायदो जाता. शुक्रधातूक बळ दिवंक तशेंच मास धातूक बळ दिवंक हाची मज्जा वापरतात. झाडाची साल कातीच्या दुयेंसांत तशेंच सूज आनी दुखीच्या भागार लावपाक वापरतात. अशे तरेन कुडींतल्या बऱ्याचश्या अवयवांचेर झाडाचे सालीचें आनी फळाचें कार्य दिसून येता.

---

६२. माड

कूळ : Palmae   लॅटीन नांव *Cocos nucifera linn*

कोंकणाचे सोबांत सुंदर पिकाळ भुंयेर माड ही सैमान दिल्ली देणगी आसा. मनीस माडाच्या एकान एक भागाचो वापर वेगवेगळ्या कारणांखातीर करता. ताका लागून माडाक 'कल्पवृक्ष' अशें म्हणटात. माडाक वर्साचे बाराय म्हयने नाल्ल लागतात म्हण ताका 'सदाफला' अशेंय म्हणटात. माडाच्या फुलांचो आनी फळांचो आयुर्वेदांत जायत्या दुयेंसांखातीर उपेग करतात.

आडसर हें पित्ताच्या दुयेंसाक सामके बरें. तान लागप, आंगाक जळजळ पडप, पोटांत जळून येवप, मुतपाक त्रास जावप, मुतपाक कमी जावप, तशेंच मुतपाच्या वेळार जळजळ पडप. अशा वेळार आडसराचें उदक पियेवचें. वयल्यो कागाळी उण्यो जातात.

काम करून थकल्यार वा हेर कसल्याय दुयेंसा उपरांत अशक्तपण आयल्यार आडसराचें उदक पियेल्यार आंगांत तरतरी येता आनी स्फुर्ती मेळटा. कसल्याय कारणान कुडींतलो उदकाचो अंश कमी जाता तेन्ना आडसराचें पाणी हें अमृत संजीवनी सारखें काम करता. पींत जावप (आम्लपित्त). पोटांत घावो जावन (Stomach, Intestinal ulcer) जळजळप. तशेंच पोटांत वात (Gas) जावपा सारक्या दुयेंसांवेळार आडसराची कानली खावंची आनी आडसराचें उदक पियेवचें. दुयेंस बरें जावपाक मजत जाता.

कांय कातीच्या विकारावेळार आंगांक पळेर येवन जाळ पडटा. अशें आसल्यार आडसराच्या वा नाल्लाच्या उदकान तो भाग धुंवचो. पातळ परसाकडेन जाल्यार वा परसाकडेन रगत पडल्यार माडाचीं तर्नी फुलां उदकान वांटून ताचो रोस काडचो आनी पियेवपाक दिवचो. परत परत मूतपाक जाल्यार ह्या फुलांचो रोस उपेगी पडटा. तशेंच वयल्या दुयेंसाक आडसराचें उदक पियेवचें. रोखडोच गूण पडटा.

कातीचो रंग सुदारचेखातीर तशेंच मुखामळार तिकतिकी येवचेखातीर मुखामळार नाल्लाचें उदक लावन थोडो वेळ दवरचें आनी मागीर थंड उदकान तोंड धुवचें. कुडींतलो पित्तदोश इबाडून जावपी गोड्यामूताच्या दुयेंसाक नाल्लाची कानली उपेगी पडटा. हाचेंभायर मुतांतल्यान मूर पडटा आसत जाल्यार तांबड्या माडाच्या पाळांचो उपेग करतात. तशेंच निर्मळी जाल्यार तरण्या चुट्टांचो रोस पोटांत घेतात.

---

६३. लिंबू

कूळ : Rutaceae

लॅटीन नांव : *Citrus acida*

थकून भागून आयिल्ले व्यक्तीक लिंबाचें सरबत दिल्यार ताच्या जिवाक बरें दिसता. हें जरी खरें आसलें तरी लिंबाचे मावार

उपेग वेगवेगळ्या दुयेंसांखातीर आमच्यांनीं करूं येता. कातींच्या साबार दुयेंसांक लिंबाचो रोस गुणकारी आसा. पूण कातींच्या दुयेंसाक लागून जेन्ना आंगाक खाज सुटटा वा कातींतल्यान उदक तेंवता तेन्ना लिंबाचो उपेग करचो न्हय. मुखामळार निकतींकसाण येवंचेखातीर ल्हान वाटयेंत उदक घेवन लिंबाच्या रोसाचे तीन-चार थेंबे घालचे आनी मुखामळार लावचे. तशेंच नाल्लाच्या उदकांत लिंबाच्या रोसाचे चार-पांच थेंबे घालून तें मिश्रण केंसाच्या मुळांक लावचें. कांय वेळान केंस धुवचे. अशें केल्यार केंसांतलो खरड वचून केंसांक वेगळीच चमक येता. लिंबाच्या सरबतांत बरेचशे वखदी गूण आसात. सरबत पियेल्यार आंगांत शक्त मेळटा. दांतांतल्यान रगत येवप, परत परत पातळ परसाकडेन जावप, कुडींतलो पित्त दोश वाडून आंगार बारीक तांबडी फुटीर येवप, तशेंच मुतपाक त्रास वा जळजळ पडल्यार लिंबाचें सरबत दिसांतल्यान सात-आठ फावटीं घेवचें. फुगांवासारक्या कातींच्या दुयेंसांक लिंबाचे सालींचें तेल लावचें. भूक कमी लागप, अन्नाचें अपचन जावप, अजीर्ण जावप, पोटांत वात जावप (Gas) अशा कागाळींचेर तशेंच पचनक्रिया सुदरचेखातीर लिंबाचो रोस पोटांत घेवचो. तशेंच लिंबू रोस आनी मीठ आल्याच्या रोसा वांगडा पोटांत घेतल्यार वयल्या दुयेंसा पसून थाकाय मेळटा. तशेंच जिबेची रूच सुदारपाक मजत जाता. जांका वजन कमी करूंक जाय तांच्यानीं एक पेलो कोमट उदकांत लिंबू पिळून उपाशी पोटार तें उदक घेवचें

पोंत चाळवल्यार लिंबू रोस खडीसाखरे वांगडा दिवचो. तशेंच पिताक लागून उल्टी जाल्यार लेगीत हो रोस उपेगी पडटा. वयलें मिश्रण घेतल्यार परसाकडेन सडसडीत जाता. उचकी येवप, धांप लागप वा उल्टी जावन कफ पडल्यार लिंबाचो रोस आवाळ्याच्या पिठ्यांत आनी म्होंवांत घालून दिल्यार हीं लक्षणां कमी जातात. लिंबाचें लोणचें पचनाक बरें आशिल्ल्यान जेवणावांगडा लिंबाचें लोणचें आसचें. पित्ताचो त्रास आशिल्ल्यांनीं लिंबाचें लोणचें कमी खावचें.

६४. भिरंड

कूळ : Guttiferae लॅटीन नांव : *Garcinia indica chois*

पाचव्या दाट पानांनी भरिल्ल्या ह्या भिर्णाच्या झाडाक तिच्या पासून मेळपी आंबट सोलांक लागून आमी चडशे जाण वळखनात. भिर्णाचीं पानांय चर्वाक आंबट आसतात. भिर्णाक लागपी बारीक वाटकुळीं फळां म्हळ्यार 'भिणा' पिकतकच तांचो कोर तांबडो जाता. हीं भिणां चर्वाक आंबट-गोड लागतात. भिणां पासून सोलां जाल्यार बिंया पासून भिणेल (तेल) तयार करतात. भिणेल, फळांचो रोस(आगळ), सोलां आनी भिर्णाच्या पाळांचो उपेग आयुर्वेदांत वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर करतात.

गोंय तशेंच कोंकणांत घरा घरांनी रादचे कूडींत भिणांच्या सोलांचो उपेग वेगवेगळ्या जिन्नसांक रूच हाडचेखातीर करतात. सोलांच्या आगळांत मिरसांग, मीठ, लसूण आनी ओली कोथंबीर घालून तयार केल्ली सोलकडी जेवणा उपरांत घेतल्यार जिरवणे खातीर बऱ्याक पडटा. भिणांक 'कोकम' अशेंय म्हणटात. ह्या कोकमाचें सरबत पियेल्यार कूडींत वाडिल्लें पीत कमी जावपाक मजत जाता. उबाळाच्या दिसांनी हाचो सदांच उपेग केल्यार गरमेक लागून जावपी बरिचशीं दुयेंसां पयसावतात. काळजाची क्रिया सदारचे खातीर तशेंच आंगाक जळजळ पडल्यार पिकिल्ल्या भिणाचें सरबत पोटात घेवचें.

पिकिल्लें भिणांचें फळ जाठराग्नी वाडयता. जिबेक रूच हाडटा. एखाद्याक परत परत तान लागता आसत जाल्यार पिकिल्ल्या भिणांचें सरबत करून घेवचें. ब्रिकाचो त्रास आसल्यार तशेंच पातळ परसाकडेन जाल्यार पिकिल्ल्या भिणां खावचीं. पोटांत गुळो येवप, पोटांत दुखप अशीं कारणां दिसून आयल्यार ह्या पिकिल्ल्या भिणांचो

उपेग करचो. आनींक एक म्हत्वाचो उपेग म्हळ्यार फिग्दाचे (Liver) क्रियेंत सुदारणा घडोवन हाडपाक भिण्णां उत्तेजन दितात.

भिण्णेल घाव्यार घाल्यार तो घावो बेगीन पकपाक मजत जाता. तशेंच नाडिव्रण (Fistula) जाल्यार भिण्डल त्या जाग्यार लावचें. आंगाक पुळेर आयल्यार भिर्ण्णांच्या मुळाचे साल्लीचो चुर्ण करून त्या जाग्यार लावचो.

---

६५. तवशें

कूळ : Cucurbitaceae   लॅटीन नांव : *Cucumis sativus linn*

गांवगिऱ्या वाठारांनी चडावत लोक पावसाळ्यान तवश्यांची लागवड करतात. तवश्यांच्यो वेगवेगळ्यो जातीं आसून गोंयांत लोक कांय कडेन मिर्ग लागचे पयलीं तवशाचे मळे किल्लोवन काडटात. तवश्याच्यो पिपऱ्यो खावपाक रुचकर लागतात. पावसाळ्यांत तवशें चड प्रमाणांत खाल्ल्यार थंडी जावपाची शक्यताय चड आसता. मोट्या जून तवश्यांत आनी तांच्या बियांनी वखदी गुणधर्म आशिल्ल्यान कांय दुयेंसाखातीर तांचो उपेग जाता.

तवशें हें थंड आशिल्ल्यान गर्मेच्या दिसांनी वा पित्ताच्या दुयेंसा वेळार तवशें उपेगी पडटा. पित्त दुखावून जाल्ल्या दुयेंसांत तशेंच कामणी सारख्या दुयेंसा वेळार तवशें खावचें.

मुतपाक कर्सो जायत वा त्रास जायत जाल्यार तशेंच आंगाक जळजळ पडल्यार तवशें किसून मेथी आनी गोड घालून केल्ली पेज जेवची. आंगाक आनी हातपायांक जळजळ पडल्यार तशेंच न्हीद पडना जाल्यार तवश्याचो गर वाटून ताचो लेप हाता पायांक आनी तकलेक काडचो. तशेंच खोबरेल तेलांत तवश्याच्यो बियो घालून शिजोवन तयार केल्लें तेल लावचें.

तवश्याचो तवसळ करून खाल्यार कुडींक बळ मेळटा आनी

घटसाण येवपाक मजत जाता. तवश्याची पातळ कापां मारून मुखामळार लायल्यार कातिवयले दाग कमी जावन रंग सुदारता. तशेंच दोळ्याभोंवतणी काळीं वर्तुळां जाल्यार तवश्याची पातळ कापां दोळ्यांर दवरचीं. अशें केल्यार थोड्याच दिसांनी बदल दिसून येता आनी तीं काळी वर्तुळां वयतात.

तवशें चड प्रमाणात खाल्ल्यार थंडी जावपाची शक्यताय आसून तवशें खाताना हाची जतनाय घेवची. तवश्याचे वयले वखदी उपेग आनी ताचे गृणधर्म लक्षात घेवन गरमेच्या दिसांनी बाजारात मेळपी ह्या तवश्याचो उपेग करचो.

---

६६. कारातें

कूळ : Cucurbitaceae लॅटीन नांव : *Momoridia Charantia linn*

काराताच्या वनस्पतीक हळडुव्या रंगाचीं फुलां फुलतात. तिचे वेलीक मुखार खडबडीत नक्षीदार सालीचीं लांबट फळां लागतात. गांवगिऱ्या वाठारांत जायत्या जाणांच्या पोरसांत काराल्याची वेल माटवार गरावल्ली पळोवंपाक मेळटात. काराल्याच्या ह्या फळांचो वापर आमी भाजी करपाक करतात. हें फळ चवीन कोडू आसलें तरी ताची भाजी बरीच रुचीक करूं येता. काराल्याचीं पानां, फुलां आनी मुळांनी वखदी गुणधर्म आसात. ह्या ताच्या वखदी गुणांक लागून आयुर्वेदांत विंगड विंगड दुयेसांखातीर ताचो वापर करतात. पोटाच्या कांय दुयेसां वेळार काराल्याचो हमखास उपेग करपाक मेळटा. तोंडाची रुच इबाडप, भूक कमी लागप आनी अपचनाच्या वेळार काराल्याच्या फळांचे सालीचो रोस काडून पोटांत घेवचो वा काराल्याची भाजी करून खावची. काराल्याचो रोस पोटांत घेतल्यार फिग्दाचें कार्य सुदारपाक आनी पोटा संबंदीत दुयेसां बरीं जावपाक मजत जाता. बिकाच्या त्रासांत तशेंच दंत जाल्यार ह्या रोसाचो

उपेग करूं येता.

आगांक सूज आयल्यार वा कुडींतलें रगत इबाडून जावपी दुयेंसांनी कारात्याच्या रसाचो बरो उपेग जाता. एकाद्राक धाप लागता वा खोंकलो येता आसत जाल्यार हो रस घेतल्यार गूण पडटा. कुडींतले दोश इबाडून आवयच्या दुदांत विकृती येता ताका लागून भुरगें दुयेंत पडूं येता. अशा वेळार कारात्याचो रस पोटांत घेतल्यार वयली विकृती कमी जाता.

बायलांक वा आंकवार चलयांक म्हयन्याची पाळी येना आसत जाल्यार लेगींत वयलो रस पोटांत घेवचो. कारात्याचो रस अर्दो कप चार दिसां आड घेतल्यार रगतांतलें साकरेचें प्रमाण उणें जाता आनी गोडमुताच्या दुयेंसांतलीं लक्षणां कमी जातात. ते भायर कांय कातींच्या विकाराक लागून खाज सुटप. जळजळ पडप तशेंच एकाद्राक जोर येता जाल्यार कारात्याच्या फळांचो रस काडून पोटांत घेवचो. तशेंच कारात्याच्या पानाचो रस काडून त्या भागार लावचो. वयलीं लक्षणां कमी जातात. कारात्याच्या त्या कोडू गुणाक लागून खूबश्या जाणांक तें दोळ्यांमुखार नाका. अशा व्यक्तींनी कारात्याचे वयले गूण मनांत घेवन कारात्याचो वेगवेगळ्या दुयेंसांखातीर वापर करचो

---

६७. तायखिळो

कूळ : Leguminosae   लॅटीन नांव : *Cassia tora linn*

पावसाच्या दिसांनी उकत्या जाग्यार आनी रस्त्याचे कुशीनी तायखिळो फुल्लून वयर येता. मिटर ते देड मिटर उंचायेच्या ह्या तायखिळ्याच्या झोपाक हळडुव्या रंगाचीं बारीक फुलां फुलतात. ह्या झोपाक मागीर ल्हान बारीक शेंगो लोंबतात. तायखिळ्याचीं तरणीं कवळीं पानां (कोमल्यो) आमी भाजी करपाक वापरतात. तायखिळ्याचीं पानां आनी शेंगांतल्यो बियो वखदी आसून सादार

दुयेंसां खातीर ताचो उपेग जाता.

नायखिळ्याची भाजी करून खाल्ल्यार फिग्दाचें कार्य सुधारता. ते भायर संडास सुकून घट्ट जावप, पोटांत वात (Gas) भरप तशेंच दंत जाल्यार लेर्गात तायखिळ्याची भाजी बऱ्याक पडटा. बिकाचो त्रास आशिल्ल्यानी ही भाजी मुजरत खावची. ही भाजी खाल्ल्यार पोट साफ जाता.

तायखिळो रक्ताचें भिसरण वेवस्थीत करता. तशेंच काळजाची क्रिया सुधारपाक मदत करता. हाका लागून रगत इबाडून जावपी दुयेंसांनी नायखिळ्याच्या पनांची भाजी खावंची. कातिच्या विकारात नायखिळ्याच्या पानांचो रोस पोटांत घेवचो तशेंच भाजी खावची. चरतें जाल्यार नायखिळ्याच्यो बियो ताकांत भिजत घालून मागीर लिंबाच्या रसान वाटच्यो आनी ताचो लेप चरत्यार लावचो. तशेंच पानांची भाजी खावची.

तायखिळो पावसाच्या दिसांनी आपशींच किल्लून आयिल्ल्यान तो सहजतायेन मेळूं शकता. पावस सरतकच तायखिळ्याच्यो बियो सुकतात. ह्यो बियो एकठांय करून दवरच्यो आनी तांचो उपेग वयल्या दुयेंसा खातीर करचो.

---

६८. म्हशींग

कूळ : Moringaceae लटीन नांव : *Moringa Oleifera lam.*

म्हसकाच्या झाडाक गोयांतल्या काय वाटांगान शेंगूल अशेंय म्हणटात. हें म्हसाकाचें झाड जायत्या जाणांच्या पारसांत दिश्टी पडटा. धवीं बारीक फुलां (श्वेतपुष्पा) आनी तांबस फुलां (रक्तपुष्पा) अशा फुलांच्या रंगावयल्यान म्हसकाचे दोन प्रकार मेळटात. हातूंतल्ल धव्या फुलांचें झाड सर्वसामान्यपणान सगळे कडेन पळोवपाक मेळटा. आयुर्वेदांत ह्या झाडाचो उपेग सावार दुयेंसां खातीर सांगिल्लो आसा.

म्हसकार्चीं पाना, सांगो, सांगांच्यो बियो, तशेंच तार्ची साल वखदी आसा. म्हसकाच्या तरण्या पानांची वा सांगांची भाजी खाल्यार जिबेक रूच हाडपाक आनी भूक वाडोवपाक मजत जाता. भूक कमी लागल्यार, जिबेची रूच गेल्यार, पोटांत दुखल्यार वा गुळो आयल्यार तशेंच पोटांत दंत जाल्यार लेगीत ही भाजी खावची. तकली दुखप, तकली जड जावप, घुवळ येवप, मल्लूक मारून येवप वा संज्ञास (Coma) अशा दुयेंसां वेळार सांगांच्या बियांचो चिमटीभर चूर्ण नाकात फुंकचो. कुडींतले दोश (वात, पित्त, कफ) इबाडून नाकांतल्यान घाण (पुतिनासा) येना आसत जाल्यार म्हसकार्चीं पानां घालून शिजयल्ले तेल दोन दोन थेंबे नाकात घालचे. सालीचो काढो करून घेतल्यार खूब घाम वचून वाडिल्ली चरबी (Fat) कमी जाता. ताका लागून चरबी वाडून जाड जाल्ल्या मनशांनी हो काढो सारक्या प्रमाणांत घेवचो. कुडींतलो वात दोश इबाडून जावपी आर वा तोंड वांकडें जावपा सारक्या दुयेंसाक म्हसकाच्या पानांचो रोस सकाळ आनी सांज हेर चालू आशिल्ल्या वखदां वांगडा घेवचो. तशेंच सांध्याक सूज आनी दूख आसल्यार (आमवात) बियां पासून तयार केल्लें तेल लावचें. तशेंच कुडींतलो कफ दोश इबाडून दोळ्यां मुखार काळोख आयल्यार वा दोळे आयल्यार म्हौवा वांगडा पानांचो रोस पोटांत घेवचो तशेंच पानांचो रोस एक एक थेंब दोळ्यांत घालचो. हो उपाय तज्ञ दोतोराकडल्यानूच करून घेवचो. फेसपुळी वा घावो जावन तातूंत सूज, दूख आनी जळजळ आसल्यार म्हसकार्चीं पानां वांटून तांचो लेप घाल्यार लावचो. तशेंच सालीचो काढो दोन चमचे पोटांत घेवचो. गळ्या भोंवतणी गुटां जाल्यार हे सालीचो काढो गायचें तूप वांगडा घेवचो. म्हयन्याचे पाळये वेळार बायलांक त्रास जाल्यार वा पाळी वेळार येना जाल्यार पानांचो रोस वा सालीचो काढो पोटांत घेवचो. सालीचो वापर चड प्रमाणांत केल्यार पोटांत जळजळ जावपाची शक्यताय आसता. अशा वेळार दूद वा तूप पोटांत घेवचें.

६९. सुरण

कूळ: Araceae लॅटीन नांव: *Amorphophallus Companulatus Blum*

गांवांगच्या वांठारात कांय लोक ही वनस्पत पावसाच्या दिसांनी आपल्या पोरसांत रोयतात. झाडगो सुरण आनी गांवठी सुरण अशे ताचे मुखेलपणान दोन प्रकार मेळटात. ही वनस्पत मिटर भर उंचायेची जाता. जमनींत भितर ह्या वनस्पतीक गोलाकार व्हड मुंडली (कंद) तयार जाता. सुरणाचे हे मुंडलेंत वखदी गुणधर्म आशिल्ल्यान आयुर्वेदांत ताचे माबार वखदी उपेग सांगल्यात. बाजारांत हो सुरण सहजतायेन मेळटा. कातरिल्ल्या सुरणाचो कुडको आंगाक लागल्यार खाज सुटटा. ताका लागून सुरणाच्यो बारीक फोडी वा कापां करून तांका सोलांचे उदक लावचें आनी मागिरून तांचो उपेग करचो.

साध्यांक सूज आयल्यार वा हर्नी रोग जावन पांय सुजल्यार सुरण बारीक वाटून ताचो कल्प म्होवांत मिसळचो आनी तें मिश्रण सूज आयल्या त्या भागाक लावचें. सूज देवपाक मजत जाता. जिबेक रूच हाडपाक, भूक वाडपाक तशेंच खाल्लेलें पचन जावंचें खातीर सुरणाची भाजी खावप गरजेची. पोटांत दुखल्यार वा पोटांत दंत जाल्यार ही भाजी खावची.

बिकांत सुरणाचो मुखेल प्रमाणांत उपेग करतात. बिकांक लागून परसाकडेन त्रास जावप वा संडास सुकप असल्या लक्षणा वेळार सुरणाची भाजी जेवणा वांगडा चड प्रमाणांत घेतल्यार गुणकारी थारता. पूण बिकांत संडासांत रगत पडटा आसल्यार सुरणाचो वापर करचो न्हय. फिग्दाक (Liver) सूज आयल्यार आनी फिग्दाचें कार्य बरेंतरेन जावंचें म्हूण सुरणाची भाजी खावची. कूडींतलो शुक्रधातू दुर्बळ आसत वा ताचें प्रमाण कमी आसत जाल्यार तशेंच बायलांमदीं म्हयन्याची पाळी वेळार येना जाल्यार सुरणाचे भाजयेचो उपेग जाता.

सुरण आशिल्लीं आयुर्वेदीक वखदां बाजारांत उपलब्ध आसात.

हो सुरण गरम आशिल्ल्यान गरमेच्या दिसांनी तशेंच पित्ताच्या दुयेंसांत तशेंच रक्तयेता त्या विकारांत ताचो अजीबात उपेग करचो न्हय. एकाद्रया वेळार सुरणाचो चड प्रमाणांत वापर केल्यार जिवाक माल पडूं येता. त्या वेळार लिंबाचो रास, ताक वा चिंचेचो कुवळ करून पोटांत घेवचो.

---

७०. मुळो

कूळ : Crucifereae लॅटीन नांव : *Raphanus sativus linn*

मुळो हो आमच्या सगळ्यांच्या परिचयाचो. गिमाळ्या दिसांनी रवटाळ भुसभुशीत जमनींत मुळ्याची लागवड करतात. ह्या मुळ्याचीं पानां लांब आसून ताचें मूळ धवसाळ आसता. जमनी पोंदा जावपी हें ताचें मूळ चवीक तिखट आसता. मुळ्याच्या पानांचो आनी मुळाचो वापर आसा भाजी करून खावपाक वापरतात. हे धवें मूळ आसा रोसांत तशेंच हुमणांतूय घालतात. ह्या मुळांत वखदी गूण आसून ताचीं पानां, मूळ आनी बियांचो वापर वेगवेगळ्या वखदां खातीर करतात. मुळो खाल्यार भूक वाडटा. पचन क्रिया बरी जाता. बद्धकोष्ठ आसल्ल्यांनी हाची भाजी मुजरत खावची. तोंडाची गेल्ली चव हाडपाक मुळ्याची मजत जाता. ज्या बायलांक म्हयन्याची पाळी वेळार येना अशा वेळार मुळ्याच्यो बियो, हरवो तरणो मुळो वा भाजी करून खाल्यार बऱ्याक पडटा. मुळो बारीक करून तिळाच्या तेलांत शिजोवन तयार केल्लें तेल (मूलकसिद्ध तेल) कान दुखी वेळार कानांत घालचें. कान दुखी थांबून गूण मेळटा. पोट साफ जावचे खातीर मुळ्याची भाजी खावची. जून मुळो खाल्यार पित्ताचो त्रास जावपाची शक्यताय आसता. मुळ्याचें भाजयेंत जीवनसत्व चड प्रमाणांत आशिल्ल्यान जेवणांत चडांत चड ताचो उपेग करचो.

मुळ्याची भाजी सहजातायेन बाजारांत मेळटा. घरा भोंवतणी पोरसूं आशिल्ल्यांनी मुळ्याची लागवड करून ताचो वापर भाजी करून खावपाखातीर करचो.

---

७१. तेंडलीं

कृळ · Cucurbitaceae लॅटीन नांव : *Coccinia indica (W.& A.)*

गांवगिऱ्या वाठारांत 'तेंडलीं' हे वनसनपतीची वेल साबार जाणांच्या पोरसांत दिश्टी पडटा. पोरसांत ल्हान माटोव करून तेंडलेची वेल ताचेर चडयतात. हे वेलीक धवीं फुलां फुलतात. तीं फुलां सोबीत दिसतात. तांचीं लांबट, वाटकुळीं फळां (तेंडलीं) पिकतकच तेंडलीं तांबडीं भडक जातात. हरव्या तेंडल्यांची आमी भाजी करून खातात. हीं बाजारांत व्हडा प्रमाणांत मेळटा. गोड आनी कोडू तेंडली अशे तेंडल्यांच्यो दोन जाती आसात. कोडू तेंडलें रानात मेळटा. ताचीं पानां, फळां तशेंच पुराय वनस्पत कोडू आसता. तेंडलेच्या फळा बरोबर ताचीं पानां तशेंच मुळां लेगीत वखदी आसून कुडींतल्या फिग्दाच्या तशेंच पोटाच्या साबार दुयेंसांवेळार ताचो उपेग जाता. कांय दुयेंसांक लागून भूक उणावप तशेंच पचन वेवस्था इबाडून कोठो (संडास) साफ जायना. अशा वेळार तेंडल्यांची भाजी करून खावंची तातूंत भूक तर वाडटाच. ते भायर पोट साफ जाता. तशेंच धांप लगात वा खोंकली मारत जाल्यार हीं भाजी बरीच उपेगी आसा.

कामिणी सारख्या फिग्दाच्या दुयेंसांत फिग्दाचें कार्य सुदारून वयल्या दुयेसांत तेंडलीं उपेगी पडटात. तशेंच तेंडलेच्या मुळांचो रस लेगीत वयल्या दुयेंसांत उपेगी आसा. कुडींतलें रगत साफ करपाक लेगीत तेंडलेचो उपेग करूं येता. गोड्यामुताचे बरेच प्रकार आयुर्वेदांत सांगिल्ले आसात. तातूंतले पुयमेह (मुतांतल्यान पूं तशेंच द्रव वचप)

अशा तरेच्या भाबार प्रकारांनी तेंडलेचो उपेग जाता. तेंडलेची मुळां वांटून तो रस पोटान घेतल्यार वा सुकिल्ल्या मुळांचो चूर्ण पोटान घेतल्यार वयल्या दुयेंसांत ताचो बरोच लाव जाता. शिवाय मागच्या कांय कातीच्या विकारांत पिकिल्ल्या तेंडल्याचो चूर्ण लावपाक उपेग करतात.

---

७२. बीट

कूळ : Chenopodiaceae लॅटीन नांव : *Beta vulgaris linn*

आमी सदांच म्हणटातकी आमच्या आहारांत भाजी ही आसपाकूच जाय. आनी ते खातीर हरल्या पानाची (पालें) भाजी आमी चडांत चड वापरतात. ते भायर बटाट, कांदो, चिटकी अशा भाजयांचो आसपाव करतात. बिटाचे भाजयेचो लेगांत आसपाव केल्यार भलायके खातीर ताचो फायदोच जातलो. कांय जाणांक बीट गोड आसता म्हण वा हेर कांय कारणांक लागून आवडना. पूण ताचे गुण वळखले जाल्यार व्हडा उमेदीन ताचें सेवन करुंक आवडटलें.

बीट हो भडक गुलाबी तांबड्या रंगाचो आसता. बीट हें एक कंद-मूळ . सुरवेक बिटाचीं पाना भाजी करपाक वापरताले आनी कंदाचो वखदा खातीरच वापर करताले. पूण काळांतरान कंदाचोय भाजये खातीर वापर जावंक लागलो.

बिटाचो रोस काडून घेतलो जाल्यार तातूंतल्यान बरींचशीं जिवनसत्वां, मिनरल्स, पोशक तत्वां आमकां मेळूंक शकतात. हाचो रोस फीट येता अशा दुयेंसीक दिल्यार तातूंत बरोच फरक पडिल्लो दिसून येता.

बिटांत 'सी' जिवनसत्वा वांगडाच लोह तत्व आसता. जें रगताक अर्थी गरजेचें आसता. वाडट्या वयावयल्या भुरग्यांक आनी बायलांनी एनिमियाचो शक्यताय आसत म्हण ताचो चडांत चड

लाव करून घेवचो. रोगप्रतीकारशक्त वाडोवपाकय ताचो मोटो हातभार लागता. बिटांत चड्डांत चड साकरीचें प्रमाण आसता, जें हेर खंयचेच भाजयेंत ना.

गोड्यामुताच्या दुयेंतीनीं कमी प्रमाणांत ताचें सेवन करचें वा टाळचें. कॅन्सर दुयेंतीक बींट खावप बरें. तातूंत बींट कॅरोटीन नांवाचो घटक आसना जो कॅन्सर दुयेंतीक बरो. तातूंत बींट कॅरोटीन बिटाची उकडिल्ली भाजी ही काळजाची क्रिया सुदारता. तशेंच ब्लड प्रेशण सामान्य करपाक मजत करता. बींट पचन सुधारून मलबद्धता कमी करता. बिटाचो रंग आयसक्रीम वा हेर पदार्थां रंग हाडपाक वापरतात. बिटांत कॅल्शियम आशिल्ल्यान हाडां मजबूत जाता.

(बींटाच्या रंगाक लागून मुताचो वा मळाचो रंग गुलाबी जावंक शकता. पूण तातूंत कसलोच दोश आसना.) बिटाचे वयले गूण लक्षांत घेतल्यार ताचो कितलो तरी लाव करून आमच्यांनी घेवं येता.

---

७३. कोबी

कूळ: Brassicaceae लॅटीन नांव: *Brassica oleracea L. Var. capitata L*

कोबी ही भाजी बाजारात सहज उपलब्ध आसून ती गुणकारी आसता. हांगा मुजरत सांगन दिसता की ही भाजी स्वस्त आनी मस्त आसा. ही भाजी हेर भाजयां सारकीच बऱ्याचशा जिवनसत्वांनी युक्त अशी आसता. ताचे भयार तातूंत असो एक घटक (Beta Carotene) आसता, जाका लागून कुडीक चड करून आमाशयांतले कॅन्सर वा तशेच तरेच्या बऱ्याचशा दुयेंसांपासून बचाव करूं येता. (अशें संशोधनांतल्यान दिसून आयलां.) कोबी हो नवें जिवन दिवपी घटक मानपाक हकरक ना.

पोटाच्या बऱ्याचश्या कागाळीं पसून मुक्त करपाक लेगींत

कोर्बी बरीच उपेगी. जाका पचनाचो त्रास आसा तशेंच बद्धकोष्ट (Constipation) आसा ते व्यक्तींक कोर्बी बरीच उपेगी. जांका आतड्यांत घाय (Gastric Ulcer) जाला अशाक एक खोशेची खबर म्हणल्यार कोर्बीचो रोस पिल्यार ताका जावपी ह्या त्रासदायक दुयेंसा पसून गूण मेळटा. तशेंच घावां पत्त्रपाक मजत जाता.

कोर्बी वखद म्हूण उपेगांत हाडटना ताचो रोस घेवचो. कारण शिजयतकच ताच्या जिवनसत्वांची हानी जाता आनी आमकां जाय तो घटक मेळना. तेन्ना भाजी शिजयतना ती अर्द कच्ची दवरची आनी वापरची. सालादांत कोर्बी वापरल्यार ताचे बरेच फायदे मेळू येतात. कोर्बी कात कांतीमय करता. केंस निथरागी लांब करता. कोर्बीचे, भायले पाचवे काळपट भालींत चड जिवनसत्वां आसतात. जीं आमी बऱ्याच फावटीं काडून उडयतात. कोर्बीचो प्रमाणा भायर उपेग तेर्गांत मारक थारूंक शकता. वृक्काश्मरी (Kidney Stone) वा हेर कसलीय अश्मरी आशिल्ल्यांनी कोर्बीचो माफाकून उपेग करचो. अशें आसलें तरी मूत्राघात(Urine Retention) ह्या दुयेंसात ताचो मुजरत वापर जाता.

---

७४. कुड्डूक

कूळ : Amaranthaceae लॅटीन नांव : *Achyranthes aspera linn*

पावसाळ्यांत भरपूर प्रमाणांत मेळपी एक भाजी म्हणजे कुड्डुकेची भाजी. उकल्या मळार ही भाजी चडांत चड प्रमाणांत फुल्लता.

दर एका ऋतूंत सैम मनशाक कितें ना कितें दिवपाक आसता. हाची बारीकशी देख म्हणल्यार कुड्डुकेची भाजी. त्या त्या ऋतूंत पिकपी वा मेळपी वनस्पतीचो उपेग आमी करून घेवंक जाय. कुड्डुक ह्या वनस्पतीक आयुर्वेदांत 'अपामार्ग' आनी मराठींत 'आघाडा' अशीं नांवां आसात. कुड्डुकेची भाजी खाल्ल्यार भूक वाडटा. पित्ताचो

त्रास उणावता. जिबेक रूच हाडटा. पचन सुदारता. इतलेंच न्हय तर पोटांतल्या हेर त्रासात, पोट दुखींत ही भाजी बऱ्याक पडटा.

कृमी वा दंत आसल्यार हे भाजयेन त्रास उणें जातात. ते भायर पोटांत वाताक लागून गुळो उठत जाल्यार वायू कमी करून त्रास उणावना. बिकाचो त्रास चड्श्या जाणांक आसता. अशा वेळार ही भाजी मुजरत खावची.

एकादो मर्नास खूब खाता. ताका परतून परतून भूक लागता. पूण तो मोटो जायना. एक सारकी भूकूच लागता. हाका आयुर्वेदांत 'भस्मक रोग' अशें म्हणटात. हो रोग बेगीन बरो जावप तसो कुस्तार. अशा कश्टसाध्य रोगात कुड्ड्केच्या बियांची खीर करून दितात.

'भस्मक रोगांत' परती परती भूक लागता आनी पचनूय बेगीन जाता. ह्या बियांचो उपेग केल्यान ताचें बेगीन पचन जायना आनी भूक बेगीन लागना.

बऱ्याचशा जाणांक तेलकट, चरबीयुक्त, आंबट-तीख, पींत वाडोवपी पदार्थ चड खावपाची संवय आसता. अशे संवयेक लागून पिताची विकृती जाता. आनी कांय जाणांक पित्ताश्मरी (Gall Bladder Stone) जावपाची शक्यताय चड आसता. ह्या अश्मरी (Stone) खातीर कुड्ड्केची भाजी बऱ्याक पडटा. अतिरिक्त पित्त काडून उडोवन अम्लपित्ता सारक्या दुयेंसात ती लाव दिवपी थारता.

रगताच्या विकारांत रगत शुद्ध करपाक ती मदत करता. मूतपाक त्रास जाता, जळजळ जाता, तशेंच मूतखडो आसत जाल्यार लेगीत ही भाजी बऱ्याक पडटा. वखद म्हूण हाच्या पानांचो रोस मूत्रदोशा वेळार घेवचो. ते भायर वृक्काक (Kidney) सूज आयल्या वा मूत्रमार्गार सूज आयिल्ली आसत जाल्यार हाचो बरोच उपेग जाता. कांय रगताच्या विकारांनी आंगाक खाज सुटटा अशा वेळार रगतांतलो मूळ दोश पयस करून ती खाज उणी करपाक कुड्ड्केची

बरीच मदत जाता.

कामीर्णासारख्या यकृत विकारात तिचें मूळ नाकांत झरोवन तें नांक पिवंक दिवचें. रगतात दोश आसत वा एनेमीया विकारात सदांच कांय तेप मेरेन कुड्डूकेचो रस, पंचाग नशेंच 'क्षार' (विशिष्ट पद्धतींन तयार केल्लो घटक) उपगा पडटा. इतलेंच न्हय तर, आमवातात, हृद्रोगात (Heart disease)हाचो बरोच फायदो जाता. कफ, मेद(Fat) कमी करता आशिल्ल्यान शरीराचेर गांठ जायत वा गळ्या भोंवतणी गुटां जाल्यार अपामार्ग क्षार वा पंचांग वापरतात. चामकीळ, नाडीव्रण (Fistula) सारख्या विकारांचेर अपामार्ग क्षारा पासून तयार केल्लें 'क्षारसूत्र' बांदपाक वापरतात. कफरोगाक लागून तकली जड जाल्यार नाकांत फुंकपाक बियांचो बारीक चूर्ण वापरतात. तें तीक्ष्ण आसल्या कारणांन कफ पातळ जावन तकली हलकी दिसता. पयली नेपार प्रसूती वेदना कमी जावच्यो म्हण हाच मूळ विशिश्ट अश्या भागार बांदताले. ताच्या प्रभावान त्रास उणे जावन बाळंटर बऱ्या तरेन जातालो.

दोंगराळ भागांत नशेंच कांय गांवगिऱ्या वाठारात भाजये व्यतिरिक्त किटक, सर्प दंशाचेर उपचार करचे खातीर अजून हाचो वापर करतात.

---

७५. अळमें

कूळ : Agaricaceae लॅटीन नांव : *Agaricus campestries linn*

अळम्यांचो रूच चाखूंक ना असो एक लेगीत मनीस गोयांत तरी मेळप कठीण. गांवगिऱ्या वाठारांतल्या रानांत हीं अळमीं सामान्यपणान मेळटात. कांय तेंप पावस पडले उपरांत विशिश्ट अशा तापमाना वेळार अळमीं रोयणीक येतात. सत्रसारक्या आकाराच्या ह्या अळम्यांचे बरेच प्रकार आमकां पळोवंक मेळटात. गांवगिऱ्या

वाठारांनी सामान्यपणान खुंट्याळीं अळमीं, झाड अळमीं, सोणयाळीं, शिरंगार तशेच रोयर्णार येवंपी अळमीं अशें प्रकार आमकां पळोवंक मेळटात. Button Mushroom हो प्रकार मोट्या प्रमाणांत तयार करपाक मेळटा.

अशे कितलेय प्रकार आसले तरीय अळमी विखारी काय बिर्नविखारी हें कळप सामकें गरजेचें. बिर्नविखारी अळमें रंगान धुसर, धवशें आसना. रोंखडेंच मोडपी आनी कुसकुरपी आसता. सत्रे सकयल अस्पश्ट असो .आंगठे भाशेन दाग दिसता. विखारी अळमें चड करून रंगरंगयाळें आसता. ताका घाण वास येता. बेगीन मोडना, सत्रेसकयल ठळक आंगठे भाशेन दाग दिसना. हें परिक्षण करूनच अळमीं काडचीं.

जर्मनी तशेंच हेर कांय भायल्या देशांनी अळम्यांची मोठ्या प्रमाणात लागवड करतात. अळमीं बरींच रूचीक आसतात. अळमीं मीठ, कांद्या वांगडा खोल्यात (केळींच्या / हळदींच्या) बांदून मुमरांत घालून खातात. ते भायर तीं भाजून, तळसून तशेंच हुमण करून खातात. हातूंत तांची चव वाडटा. जितलीं जिबेक रूचीक लागतात तितलींच तीं वखदी आसतात. पचपाक जड, गोड, थंड गुणाची आसून वात आनी पित्ताचें शमन करतात. तशेंच कफ वाडयतात.

अळमीं खाल्ल्यान कुडींक ताकद येता. तशेंच मेद धातू लेगीत वाडटा, शुक्र धातूचे दुर्बळटायेन अळमीं हीं बरें कार्य करतात. कुडींतले मेद धातू उणो जाल्या वा दुर्बळटाय आयल्यार अळमीं दुदांत शिजोवन तें दूद पितात.

पित्ताच्या ब-याचश्या कागाळींचेर अळम्यांनी शिजयिल्लें दूद ब-याक पडटा. अशीं दुयेंसां आशिल्ल्यांनी अळमीं वखद म्हूण घेवचीं. पूण 'अती सर्वत्र वर्जयेत.'

७६. आळूं

कूळ : Araceae लॅटीन नांव : *Colocasia* esculenta linn schott

दरेका ऋतूंत वेगवेगळीं फळां, फुलां तश्योच भाजयो आमकां मेळत आसतात. सैम आपले परीन मनशाचे भलायकेची राखण करत आसता आनी म्हणूनच तो दरेका ऋतूंत तरेकवार अश्या उपयुक्त वनस्पतींची निर्मणी करता. हें वळखून जांणी ताचो लाव घेतला तांणी आपली भलायकी निगयल्या. 'आळू' हे पालेभाजयेन बरेच वखदी गुणधर्म लिपिल्ले आसतात. आळवाचे साबार प्रकार आसतात. काळें आळू, धवें आळू, मुंडली आळू, झाडगे आळू, आनी झाडार वाडपी आळू. हांतूंतल्या कांय आळवाक खाज सुटटा म्हण तें पळोवनूच ताचो वापर करचो पडटा. पावसा दिसांनी गावगिऱ्या वाठारांत घराभोंवतणच्या वाठारांत 'आळू' जाता. हातूंत धवें आनी काळें आळू आसता. दोनूय प्रकार भाजयेंत वापरतात. ही भाजी थोडी खाज दिवपी आशिल्ल्यान तातूंत चिंचेच्या सोलांचो वापर करचो पडटा. गोंयच्या गांवगिऱ्या वाठारांनी दरेका घरांत ही भाजी करतात. कारण ती रुचीक तर आसताच आनी भरपूर पोशकूय बी आसता.

आळवाची भाजी फकत मीठ, मिसांग, सोलां आनी कांदली घालून रुचीक जायना. तिका लसणीचें फोणण दिवचें पडटात. मार्गार इतली सुवादीक भाजी कोणाक आवडची ना? सगल्या प्रकाराच्या आळवांत काळें आळू हे भाजयेंत चड बरें आसता. आळवाच्या पानांचे 'आळूंवडे' करतात तेवूय बी रुचीक आनी पोशक आसतात.

आतां आळवाचे कांय हेर गुण पळोवया. आळू हें पोशक तशेंच जिवनसत्वांनी युक्त आसता. हे थंड गुणाचे आसून कुडीक बळ दिता. भूक वाडोवपाक तशेंच पचन सुदारपाक ताचो बरोच

उपेग जाता. जांचें पोट साफ जायना वा मल प्रवृत्ती सारकी जायना अशा मनशांक आळूं एकदम बऱ्याक पडटा. हातूंत सद्दास आनी मुतपाक सडसडीत जाता. विखारी विंचू वा कोळी चाबून ताचें विख आंगांत गेल्यार ते देंवोवपाक आळवाचो वापर गांवांगऱ्या वाठारांनी करतात.

आनीक एक ताचो म्हत्वाचो असो गूण सांगचो जाल्यार बाळंतिणीक हाची भाजी पोशक अशी आसा. बाळंतिणीक दूद उणें येता जाल्यार आळवाची भाजी आनी मेथी घेतल्यार बरोच फरक जाणवता. अशे तरेन लाव दिवपी आळवाची भाजी सगल्यांनी मुजरत खावची.

---

७७. कुंवाळो

कूळ : Cucurbitaceae लॅटीन नांव : *Benincasa hispida*

कुंवाळ्याक आयुर्वेदांत कुष्मांड म्हणटात. बाराय म्हयने वाडपी ही वेल जातूंन उष्मा ना तो कुष्माण्ड. कुंवाळ्याचें फळ, बीं बानां अशे भाग वखदांत वापरतात. कुंवाळ्याक आयुर्वेदांत खूब म्हत्व आसा. कुंवाळ्याचो रंग धवसो-गोबरो आसा. तो दुदया सारको लांबट-गोल दिसता. ताका धवो दुदी (Sah Gourd melon) लेगींत म्हणटात. कुंवाळ्याची भाजयेन तशेंच वखदांत वापर करपाक मोट्या प्रमाणांत लागवड करतात. कुंवाळ्याचो एक वेगळो प्रकार मेळटा ताका क्षेत्र कुष्मांड (Cucurbita Maschata) अशें म्हणटात.

आधुनीक अभ्यासा प्रमाण कुंवाळ्यांत कॅल्शियम, फास्फरस, लोखंड, थायमीन, रिबोप्लोवीन, निओसीन तशेंच 'क' जिवनसत्व भरपूर प्रमाणांत आसता. कुष्माण्डाचीं फळां बरोच तेंप उरतात. हाचो मुखेल वखदी गुणधर्म सांगचो जाल्यार हातूंत उष्मांक कमी

प्रमाणान आसता. तशेंच हार्लीसगाक जावंपी दुयेंसां जशीं गोडेंमूत, कोलेस्ट्रोल, बलबलीतपण. अशा दुयेंसांनी कुंवाळो खास लाभकारी थारता.

कुंवाळो स्निग्ध, गोड रसाचो आशिल्ल्यान अनुलोमन करता. बद्ध मल प्रवृत्ती आसता तेन्नाय ताचो वापर जाता. मुंद्रेल करून कुंवाळ्याच्यो बियो वांटून ताचो कल्क (चटणी) दिवन उपरांत रेचक वखद दिल्यार दंत मरून भायर पडटात.

कुंवाळो हो गोड, थंड आनी स्निग्ध आशिल्ल्यान काळजाक बरो पडटा. काळजाचे स्नायू कमकुवत जाल्यार तशेंच उच्च रक्तदाब अशा लक्षणांचेर कुंवाळ्याचो रस बरें कार्य करता. मल प्रवृत्तीवेळार त्रास जावन रगत पडटा आसत जाल्यार कुंवाळो वापरतात. जांका खूब तान लागता अशा मनश्यांक हाचो फायदो जाता.

कुंवाळो फुफ्फुसांक बळ दिता. तातूंत खोकलो, ताप कमी जाता. तशेंच क्षय (टी.बी) विकारांत थुंकयेंतल्यान रगत वयता तेन्ना ते थांबोवपाक कुंवाळो बरोच मदत करता. क्षया वेळार येवपी खोकल्यांत लेगीत ताचो वापर जाता. ह्या गुणांक लागून क्षयांत (टी.बी) ताचो चडांत चड वापर जाता. स्वास(अस्थमा) ह्या विकारात ताचो बरोच लाब मेळटा.

कुंवाळो थंड गुणाचो आसल्या कारणान आंगातली जळजळ, संताप, उश्मा कमी करता. ते खातीर कुंवाळ्याच्यो बियो वांटून ताचें शरबत करून घेवचें. कसल्याय दुयेंसा उपरांत आंगात अशक्तपणा आयल्यार तशेंच मनीस बारीक आसत जाल्यार ह्या फळाचो रोस वापरतात. तातूंत आंगाक ताकत येता. गरम दिसांनी जावपी दुयेंसां पिडतात. लाशिल्ल्या आंगाच्या भागार फळांतलो गर वा पानां वांटून रस लायतात तातूंत दुयेंसांक थाकाय मेळटा.

मेंदवाक बळ दिता. बुद्धी, मेधा, धारण शक्ती हातूंत वयाद करता. न्हीद पडना अशा वेळार लेगीत कुंवाळो बरें तरेन कार्य करता. मन शांत दवरता. बुद्धीचें पोशण करता. कुंवाळो रगतांतले

विखारी घटक (टॉक्सीन) मुताच्या मार्गातल्यान भायर उडयता. आनीक म्हत्वाचें सांगचें जाल्यार मूत्र प्रवृत्ती सुदारता. वृक्काचेर (किडनी) कार्य करून मूतपाक त्रास जावप, तशेंच मूतखडो आसल्यार कुंवाळो बरोच फायदेशीर थारता. शुक्रधातूंची दुर्बळताय आसता तशेंच ताची उत्पत्ती कमी प्रमाणात जाता अशा वेळार कुंवाळ्याच्या वापरात बरीच मदत जाता.

अशे तरेन बऱ्याच लक्षणांनी कुंवाळो आमच्यान वापरूं येता. पूण खंयच्याच गजालीचो चड वापर केल्यार ताचो त्रासूय बी जाता. म्हूण कुंवाळो प्रमाणात वापरचो.

---

७८. कांदो

कूळ : Liliaceae — लॅटीन नांव : *Allium cepa linn*

सदच्या जेवणात कांद्याचो आमी मोठ्या प्रमाणात उपेग करतात. हें जरी खरें आसलें तरी आयुर्वेदान ताचे वेगवेगळ्या दुयेंसाखातीर उपेग सांगलेले आसात. धवो आनी तांबडो अशे कांद्याचो दोन मुखेल प्रकार मेळटात. आंगाक सूज वा दूख आसल्यार तशेंच घावो जावन सूज आयल्यार कांदो वाटून गरम करचो आनी त्या भागार बांदचो. कानफोडी थांबचे खातीर हाचो रस गरम करून कानात घालपाक वापरतात. मुखामळार काळे दाग पडल्यार कांद्याचो रस लावन पळोवपाचो.

भूक कमी लागप, अजिर्ण जावप तशेंच कामिणी सारक्या दुयेंसाक कांदो आनी आल्याचो रस पोटांत घेतल्यार गुण मेळटा. पोटांत घांस मारून पातळ परसा कडेन जाल्यार कांदो आनी ओंवो वाटून ताचें मिश्रण पोटांत घेवचें. कांदो धयां वांगडा घेतल्यार मूतपाक आनी परसाकडेन सडसडीत जावन पोट साफ जाता. बिका सारक्या दुयेंसाक हेंच मिश्रण घेवचें. पातळ परसाकडेन जाल्यार हो

रस तूपा वांगडा घेवचो. बरोच फायदो जाता.

काल खोकलो तशेंच धांप लागल्यार कांदो गरम करचो आनी ताचो रस काडून साखरे वांगडा घेवचो. आंगाक खूब सूज आसल्यार कांद्याचो रस घेतकच रक्ताभिसरण सुदारून सूज कमी जता. आंगातलो पित्तदोश आनी रगत दूशीत जावन नाकातल्यान रगत आयल्यार वा बिकातल्यान रगत पडल्यार हो रस पोटान घेवचो. सांध्यांनी दुखल्यार ह्या रसाचो उपेग जाता. घुंवळ वा मल्लूक मारून आयल्यार कांद्याच्या रसाचे दोन दोन थेंब नाकांत घालचे. मासीक पाळयेच्या वेळार पोटान दुखत वा मूतपाक त्रास जाल्यार एका कांद्याचो रस काडून पोटान घेवचो. शरिरातल्या शुक्र धातूंचें प्रमाण कमी आसल्यार कांद्याचो रस तूप आनी साखरे वांगडा घेवचो.

---

७९. मिरसांग

कूळ : Solanaceae   लॅटीन नांव : *Capsicum annum linn*

मिरसांग हे वनस्पतीची वोळख करून दिवपाची गरज ना. मिरसांग पिकतकच तिचो रंग तांबडो भडक जाता. आनी ती खातकच आंगाक भगभग पडटा. ह्या कारणाक लागून तिका संस्कृतांत 'लंका' अशें म्हणटात. गांवांतल्या वाठारांत मिरसांगीची लागवड व्हडा प्रमाणांत करतात. मिरसांगीचे वेगवेगळे प्रकार पळोवपाक मेळटात. तारवटी मिरसांग ही ल्हान आसून ती भरपूर तीख आसता. वेगवेगळे जिन्नस करपाक आमी सदांच मिरसांगीचो उपेग करतात. पूण ती वखद म्हूण वापरपाक मेळटा हें सांगल्यार कांय लोक अजापतले. मिरसांगेंत कांय वखदी गुणधर्म लिपिल्ले आसात. हरवी मिरसांग खाल्यार काळजाची क्रिया सुदारता. तोंडाक रूच हाडटात. भूक वाडपाक तशेंच अन्नाचें पचन ववस्थीत जावंचें म्हूण मिरसांगीचो उपेग जाता. वेळा काळा भायर येवपी जोरान तशेंच दिसा आड येवपी जोराक मिरसांगीची

पूड म्हौंवा वांगडा दितात.

कफदोश इबाड्न जाल्ल्या रोगांत मिसरांगेचो बरोच उपेग जाता. हातापांयांक सृज येवन दुखता जाल्यार मिरसांगेचो लेप लायतात. तशेंच कंबरदुर्खांत लेर्गात हो लेप उपेगी आसा. 'आमवात' ह्या सांदे दुर्खीच्या दुयेंसांत मिरसांगेची पूण म्हौंवावांगडा पोटांत घेतात. ते भायर सोरो पियेवन बडबडप. ह्या लक्षणां वेळार लेर्गीत वयलें वखद उपेगी पडटा. अशे केल्यार बडबड थांबून न्हीद येता. मुतपाक जायना वा त्रास जाल्यार मिरसांग थोड्या प्रमाणांत पोटांत घेवची. एखाद्याक पचनाचो त्रास आसल्यार मिरसांगेची पूड कापूर आनी हींग अशें मिश्रण पोटांत घेवचें. अशे तरेन कांय प्रमाणांत मिरसांगेचो उपेग घरचे घरा करूंक मेळटा. मिरसांग खुब्रच तीख आनी गरम आशिल्ल्यान ती चड खाल्ल्यार तोंडाक आनी पोटांत भगभग पडटा. अशा वेळार दूध आनी तूप पोटांत घेवचें मिरसांग गरम गुणांची आशिल्ल्यान पित्तदोश इबाड्न जावपी विकारांत तशेंच गरमेच्या दिसांनी हाचो उपेग टाळचो.

---

८०. आंवाळो

कुळ : Euphorbiaceae लॅटीन नांव : *Emblica Officinalis Gaerth*

आंवाळो हें मध्यम उंचायेचें झाड सह्याद्रिच्या वांठारांत सहजतायेन पळोवंपाक मेळटात. ह्या झाडाचीं पानां चिंचेच्या पानां सारकीं वाटकुळीं गोल आसून ताका पाचव्या तांबूस रंगाचीं गोल बारीक फळां लागतात. ऑक्टोबर-नोव्हेंबर म्हयन्यांत मेळपी ह्या फळांचो वखदी उपेग वेगवेगळ्या दुयेंसाखातीर जाता. रानटी आनी गांवठी आंवाळ्यांत खारट रस सोडून हेर पांचूय रस आसतात.

आंवाळो खाल्ल्यार शरिरांतले सातूय धातू शुद्ध करता आनी त्रिदोशांचें सतूलन राखता. आंवाळो खाल्ल्यार भूक वाडून अन्न योग्य

तरेन पचता आनीं धातुंचें योग्य पोशण जाता. आंवाळो सदांच खाल्ल्यार तरुणपण उरपाक मदत जाता आनीं म्हातारपण बेगीन येना. पित्ताच्या दुयेंसाक लागून तकलो दुखल्यार, दोळ्यां मुखार काळोख आयल्यार, उल्टी वो जाल्यार आंवाळ्याचो रस साखरे वांगडा पियेवपाक दितात. आंवाळ्याचो दोन चमचे पिठो न्हिदचे पयली गरम उदकांत घालून घेतल्यार पोट साफ जावंपाक मदत जाता.

साबार कातिच्या विकारांखातीर आंवाळ्याचो रस पोटांत घेतल्यार रगत शुद्ध जावन बेगीन गूण मेळटा आनीं कातिचो रंग सुधारपाक मदत जाता. आंवाळ्याचो काडो करुन घावो धुल्यार तो बेगीन पिकपाक मदत जाता. गोड्या मुताचें दुयेंस आसल्यार मूत भरपूर जाता. अश्या वेळार आंवाळ्याचो रोस हळदींत आनीं म्हांवांत (पोरणें) मिसळून घेतल्यार गूण बेगीन मेळटा.

गर्भाशयांत दोश आसल्यार, गर्भाशय सैल जालो जाल्यार वा गर्भाशया मुखार घावो जाल्यार आंवळ्याच्या पिठाचो काडो करुन गर्भाशयाचें मुख धुवपाक जाय. केंस पिकप वा केंसांत खरत पडल्यार आंवळ्याचो रस पोटांत घेवचो तशेंच तो केंसांक लायल्यार ह्यो समस्या पयसावपाक मदत जाता.

आंवाळ्याचो पिठो वा आंवाळ्या पसून तयार केल्लो 'च्यवनप्राश' घेतल्यार रोगप्रतिकारक शक्ती वाडून थंडी खोकलो आनीं हेर बारीक दुयेंसां पयस रावतात.

आयुर्वेदांत ह्या आंवाळ्याक मानाचें स्थान आसा. अमृताइतलेंच ह्या फळाक म्हत्व आशिल्ल्यान हाका 'अमृत फळ' म्हणटात. वर्सुयभर आंवाळ्याचो वखदी उपेग करपाचो आसल्यार आंवाळे एकठांय करचे. ते उकडून खारांत घालचे वा सुकोवन मीठ लावन सांबाळून दवरचे.

आंवळो हें एक असें फळ आसा जाचे गूण खयचेय बरे परिस्थितींत पालट जायना. आयुर्वेदांतली साबार वखदां तयार करपाक आंवाळ्याचो उपेग जाता.

८१. लिंगड

कूळ : Verbenaceae   लॅटीन नांव : *Vitex negundo linn*

सरासरीन तीन ते पांच लांबट पाचव्या-धवश्या बारीक पानांचे हे वनस्पतीचो उपेग गांवगिऱ्या वाठारांत गांवठी वखद म्हूण करतात. लिंगडीचीं पानां चुरगळ्ळ्यार वेगळेच तरेचो दर्प मारता, लिंगडीक बारीक धवीं वा निळीं रंगाचीं मोर्बीन फुलां फुलतात. ह्या फुलांच्या रंगावयल्यान धवीं आनी निळीं लिंगड अशे दोन प्रकार पळोवपाक मेळटात. लिंगड हो जंतू नाशक आशिल्ल्यान एखाद्या व्यक्तीक मुणें वा विखारी जनावर चावल्यार घाव्यांक जंतू आनी विकार जावचो न्हय म्हूण पयलीं तेपार त्या मनशाक लिंगडिच्या पानांचो झाडो घालताले. हो प्रयोग गांवगिऱ्या वाठारांत अजूनूय केल्लो पळोवपाक मेळटा. पोटाच्या जायत्या कागाळींचेर लिंगडीचो उपेग जाता. भूक कमी लागप, तोंडाची चव इबाडप, अपचन जावप, फिग्दाक (liver) सूज येवप, अशा दुयेंसांनी लिंगडीच्या पाल्याचो रोस काडून पोटांत घेतात. पोटांतल्या कांय अवयवाक सूज आयल्यार हो रोस गायच्या मुता वांगडा घेवचो. तातूंत अवयवांची सूज देंवून तांचें कार्य सुदारपाक मजत करता.

आंगाक जोर भरत जाल्यार लिंगडीच्या पानांचो रोस पोटांत घेवचो. हाडक्याक सूज आयल्यार वा हाडक्यांत कफ भरून खोंकलो मारता जाल्यार लिंगडिच्या पाल्याचो रोस म्होंवा वांगडा घेवचो. लिंगड गरम गुणांची आशिल्ल्यान हाडक्यांतलो कफ आनी खोंकलो थांबोवन सूज देंवयता. ज्या लोकांक अजिबात घाम येना, मुतूंक सारकें जायना वा सदांसा वेळार घाम जाता तांकां लिंगडीच्या पानांचो रोस बऱ्याक पडटा. सांदे दुखींत आनी सांदे सुजींत (आमवात आनी संदीवाद) ह्या सारक्या दुयेंसांनी लिंगडीचो रोस पोटांत घेवचो.

तशेंच पानां शिजोवन केल्ल्या काढ्यान सांदे शेकचे. तशेंच हातूंतलो थोडो काढो सुंठीच्या चुर्णा वांगडा पोटांत घेवचो. लिगर्डाचो पालो तलात गरम करून तो पालो माद्यांक बांदल्यार सांदे दुखीत आनी सांदे सुजीत (Arthritis) ताचो बरोच लाव जाता. कंबर दुखीत लेगींत वयलें वखद उपेगी पडटा. पांय मुरगळत वा दुखापत जावन आंगाक खंयूय सूज येवन दुखन जाल्यार त्या भागार तेल रगडून लिगर्डीच्या गरम काढ्यान तो भाग बरो वेळ शेकचो. वयलीं लक्षणां कमी जातात. लिगडी पसून तयार केल्लें तेल घाव्यार घातल्यार घावो बेगीन भरून येता. माथ्यांत ऊवो जाल्यार हें तेल केसांच्या मुळांक लावचें. कबर दुखीक हें तेल गरम करून लावचें. ताळो दुखत जाल्यार वा तोंड आयल्यार लिगर्डीच्या काढ्याचो घळघळो घेवचो. तकली जड जावन दुखन जाल्यार लिगर्डाचो पालो धाडावन गरम करून कपलार ताचो लेप बांदचो. थंडेक लागून नाक व्हांवून तकली जड जायत वा दुखन जाल्यार लिगर्डाचो पालो सुकोवन ताचो धुवर नाकांत घेतल्यार माण मेळटा.

---

८२. बेल

कूळ : Rutaceae लॅटीन नांव : *Aegle Marmelos (linn) Corr*

बेलांच्या झाडाच्या पानांक धार्मीक विधींत आशिल्ल्या महत्वाक लागून ह्या रुखाक जायते जाण वळखतात. खांद्यांचे ताळयेक आशिल्लीं तीन पानां, फळां आनी बेलाचो सालींत वखदी गूण आसात हे थोड्याच जाणांक खबर आसतलें. बेलाच्या झाडांत आशिल्ल्या वखदी गुणधर्माक लागून आयुर्वेदांत ताचो साबार दुयेंसांनी उपेग करतात. फळाच्या आकारा वेल्यान बेलाच्या झाडाचे दोन प्रकार मेळटात. ल्हान वाटकुळीं फळां जावपी झाडाच्या आगार चड कांटे आसतात. पोटांतल्या साबार कागाळींचेर बेलाचीं फळां हो रामबाण उपाय. मूत

कमी लागप. पातळ परसाकडेन जावप. पोटांत घांस मारून पातळ परसाकडेन जावप तशेंच पोटांत दंत जाल्यार बेलाच्या तरण्या फळांचो रोस काडून पोटांत घेवचो. संडासांतल्यान रगत पडटा आसत जाल्यार बेलाचें तरणें फळ उज्यार भाजचें आनी ताचो रोस काडून गोड वा म्होंवा वांगडा घेवचो. ते भायर पोटांत संडास सुकून परसाकडेन त्रास (Constipation) जाता जाल्यार पिकिल्ल्या बेल फळांचो रोस पोटांत घेवचो. कुडींतले दोश (वात, पित्त वा कफ) इबाडून उल्टी वा ओंकारी येता आसत जाल्यार बेलाच्या फळांचे सालिचो काढो करून तो म्होंवा वांगडा घेवचो. एखाद्याक उल्टी जाता आनी वखद पारना जाल्यार बेलाच्या फळांतलो गर काडून तो तांदळाच्या धुवणा वांगडा घेवचो. शरिरांतलो दोश इबाडून आंगाक वा सांद्याक सूज येवप वा दूख पडप, मल्लूक मारून येवप तशेंच न्हीद पडना जाल्यार पानांचो रोस काडून पोटांत घेवचो. जोरा खातीर पानांचो रोस आनी मुळांचो काढो दितात. गोड्यामुताच्या दुयेंसांत परत परत मुतूंक जाना जाल्यार हो रोस उपेगी पडटा. मुतपाक सारकें जायना जाल्यार बेलाचें मूळ झरोवन म्होंवा वांगडा घेवचें. आंगाक सूज आयल्यार हेंच मिश्रण उपेग पडटा. दोळे आयल्यार बेलाच्या पानांचो वांटून केल्लो लेप पापण्यांचेर लावचो. आयकूंक कमी येता जाल्यार बेला पासून तयार केल्ल्या तेलाचे (बिल्व तेल) दोन थेंबे कानांत सदांच घालचे. दोनूय कुशींनी दुखल्यार बेलाचीं पानां उदकांत शिजोवन त्या भागार वाफ दिवची. गुरवार बायलांक उल्टी जाल्यार वा पातळ परसाकडेन जायत जाल्यार, बेलाच्या फळांचो गर (बिल्व मज्जा) भाताच्यां (माठे-साळींच्यो) ल्हायो शिजोवन केल्ल्या उदका वांगडा दिल्यार वयलीं लक्षणां कमी जाता. (हें करतना दोतोराचो सल्लो घेवनूच हाचो उपेग करचो.)

८३. सांतोण

कूळ : Apocynaceae   लॅटीन नांव : *Alstonia Scholaris R Br*

सांतोण ह्या झाडाच्या ल्हान खांद्यांक सरासरीन एकेच कडेन सात पानां आसतात. ह्या ताच्या सात पानांक लागून ताका सातवोंण, सातवण, सांतोण वा सातूण (सप्तपर्ण) ह्या नावान वळखतात. हें झाड काणान रुंद आनी उंचायेन लांब आसता. हाची साल दाट आसून वयल्यान धवसार खरबी आनी भितरल्यान हळदुवी आसता. ताचीं फळां बारीक चेपटीं लांब आसून ताच्या बियांनी कापूस आसता. ह्या झाडाच्या आंगांत हेर वखदी वनस्पतींचे गूण आस्पावयल्यात असो समज आशिल्ल्यान गांवांतले लोक मानाणाक वखदांचो राजा अशें म्हणटात. सांतोणाची साल चवीक कडू आनी तुरट आसून सालींचो वखदी उपेग वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर करतात. भूक कमी लागप, पोटांत वात (Gas) जावप, पोटांत वळून येवप, गुळो येवप अशे तरेच्या पोटांतल्या कागाळींचेर सांतोणाचे सालींचो कादो करून घेतल्यार गूण मेळटा. पोटांत दंत जाल्यार तो कादो विडंगाचूर्णा वांगडा (Embeliaribes) घेतल्यार दंत मरून पडटात. बरोच तेंप पातळ परसाकडेन जायत तशेंच तातूंत रक्त पडत जाल्यार सालींचो कादो भोव उपेगी थारता. खोकलो येवप, धांप लागप, परत परत उचकी येवप अशे तरेच्या फुप्फुसाच्या दुयेंसा वेळार होच कादो पिंपळीचूर्ण (Piper Longum radix) आनी म्होंवा वांगडा दिल्यार फुप्फुसांतलो कफ पातळ जावन रोकडोच गूण पडटा

अवेळार येवपी जोरा खातीर (विषमज्वर) हो कादो दिल्यार तो देवपाक सजत जाता. रगत अशुद्ध जावन जाल्ल्यार विकारांक सालींचो कादो वापरल्यार रगत शुद्ध जावन दुयेंसां बरीं जातात. सावार कातींच्या विकारांनी सालींचो कादो वा ताची साल गांवठी

तुपान उकडून केल्लें (सिद्ध) तूप पोटांत घेतल्यार गूण मेळटा. घावो बेगीन पेकपा खातीर घाव्यार सालीचो काढो करून तातूंत धुल्यार तो शुद्ध जावन बेगीन भरून येता. सांतोणाचें झाड आमचे सरभोंवतणी आशिल्ल्यान तें सगळ्यांचे वळखींचें आसा. ह्या झाडाची साल हाडून सुंकोवची आनी बारीक कुटून सांबाळून दवरल्यार गरजेच्या वेळार तिचो वखदी उपेग करूं येता.

---

८४. वड

कूळ : Moraceae लॅटीन नांव : *Ficus bengalensis linns*

वड हें एक पवित्र झाड आसून ताच्या धर्मीक म्हत्वाक लागून तें आमच्या सगळ्यांचे वळखींचें. वडाचें झाड बरींच वर्सां जगता. हाका लागून आयुर्वेदांत ताका 'अक्षय्यवट' अशें म्हणटात. ह्या झाडाच्यो खांदयो अयसपयस पसरतात. ताच्या खांद्यांतल्यान पाळां जमनींत वचून घट्ट जातात. ह्या पाळांखातीर वडाच्या झाडाक तांचो बरोच आदार जाता. वडाच्या झाडाचीं पाना लांब-गोल आनी दाट आसून तार्चीं फळां गोल आसतात. पिकतकच तीं तांबडया रंगाचीं जाता. पूण खरें म्हळ्यार हीं फळां फळां नासून तातूंत खूब बारीक फुलां आसतात. वडाचीं पानां, साल, दीख, फळां, पाळां (प्ररोह) तशेंच वडाच्या झाडाक जो आंकूर फुट्टा वा कोंब येता ताक आयुर्वेदांत बरेंच म्हत्व आसा. सांदेदुखींत तशेंच सांदेसुजींत वा आमवातासारक्या दुयेसांत वडाच्या झाडाच्या कांडांतल्यान येवपी दीख लायतात. तशेंच सांधेदुखींत वडाचीं पानां सांद्यांचेर बांदपाक वापरतात. ते भायर कुडींतल्या 'ग्रंथी शोथ' (Lymph node enlargement) ह्या सारक्या लक्षणांचेर लेगीत वयलो दीख लायतात. कान व्हांवप, दुखप, दांत दुखप वा दोळे येवपासारक्या दुयेंसावेळार हो दीख भायल्यान लायतात. बिकांत लेगीत हो दीख लायतात. पातळ परसाकडेन जायत वा संडासांतल्यान रगत पडत जाल्यार वडाचो दीख पोटांत

घेवक दिनात. घाल्यार नशेंच काय तशाच्या कानींचे विकारांत वडाची पाळां बारीक वाटून ताचो लेप त्या भागार लायतात.

वायलांक आंगार धवें वा तांबडें चट वचत जाल्यार वडाच सालीचो वापर करतात. गर्भाशयांत गर्भ स्थीर करचेखातीर आयुर्वेदांत 'पुंसवन विधी' सांगला. तातूंत वडाचो कोंब (वटशृंग) वापरतात. ह्या वटशृंगार काय संस्कार करून तो वयल्या 'विधी' खातीर उपेगांत हाडटात.

कांय जाणांच्यो पांयाच्यो शिरो मोट्यो जावन रगत सांटवल्ल भशेन जावन गुटलां तयार जाता (Vericose Vein) अशा लक्षणावेळार वडाच्या पाळांपसून तयार केल्ले तेल लावपाक वापरतात.

---

८५. अर्जुन

कूळ : Combretaceae लॅटीन नाव : *Terminalia arjuna (Roxb)*

आंगार आशिल्ले धवसर सालीक लागून हें झाड आमचें लक्ष ओढून घेता. अर्जुनाच्या झाडाचीं पानां कात्रे आशिल्लीं जाल्यार फुलांचो रंग धवसो आनी हळडुवो आसता. ह्या झाडाची साल वखदी आनी भोवच गुणकारी आसून काळजाच्या दुयेंसाखातीर हें झाड खूब म्हत्वाचें. आयुर्वेदांत ह्या झाडाचो वापर काळजाच्या दुयेंसाखातीर मुखेलपणान करतात.

कुडींतलो पित्त दोश इबाडून जावपी काळजाच्या दुयेंसांत तशेंच काळजाची क्रिया सुदारपा खातीर अर्जुनाचो सालीचो चूर्ण गांवठी तुपांत शिजोवन तातूंत साकर घालून पियेवपाक दितात. अशें केल्यार मांसपेशींचें बळ वाडटा आनी काळजाचें पोशण बरें तरेन जाता. कांय फावटी काळजाच्या दुयेंसा वेळार काळजाक सूज येता. त्या वेळार लेगीत अर्जुनाचो चूर्ण घालून शिजयल्ले तूप दिल्यार गुण मेळटा. कोणाचोय रक्तदाब (Blood pressure) उणावन जाल्यार तशेंच हृदयाचो आकार विकृतपणान वाडल्यार अर्जुन सिद्ध तूप वा

सांवर

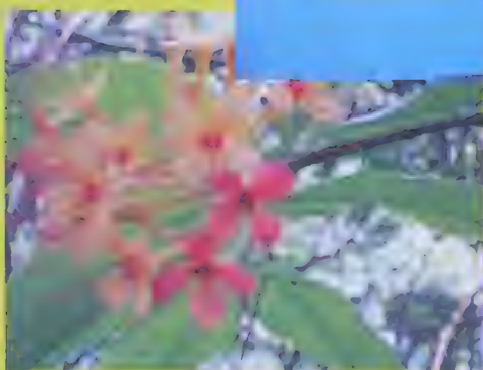




माडी (सुपारी)



कुडो

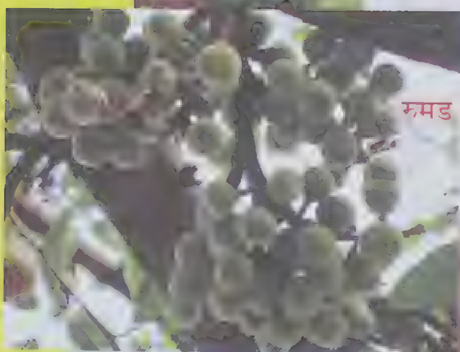


अशोक

धुतरो









रुय

अर्जून घालून शिजयल्लें दूदाचो बरोच फायदो जाता. बिकांतल्यान रगत पडटा आनी बरोच त्रास जाता आसत जाल्यार अर्जून चूर्ण घालून शिजयल्लें दूद वा उदक थड जातकच घेवचें. (T. B.) सारकें दुयेंस आसल्यार दुयेंतीक परत परत खोंकली येता आनी हड्ड्यांत भितर दुखता जाल्यार दुदांत अर्जुनाचो चूर्ण शिजोवन साकरी वांगडा दिवचें. ते भायर अर्जुनाचो चूर्ण अड्डूळश्याच्या पानांच्या रोसा वांगडा साकर घालून दिवचो. एखाद्या मनशाची चरबी वाडिल्ली आसल्यार अर्जुनाचे सालीचो चूर्ण सारक्या प्रमाणांत पोटांत घेवचो. प्रमाणा भायर वापर केल्यार ताचे वायट परिणामूय जातात. दुखापत जावन सूज वा दूख आयल्यार वा घावो जाल्यार त्या भागार अर्जुनाचे सालीचो रोस काडून वा सालीचो चूर्ण लावचो. घावो पेकपाक मजत जाता. हाता-पांयाचीं हाडां मोडल्यार अर्जुनाची ताजी साल बारीक वांटून मोडिल्ल्या जाग्यार लावची आनी अर्जुनाचो चूर्ण पोटांत घेवचो. ह्या लेपान हाडां जुळून येवपाक मजत जाता. पयलींच्या काळार अर्जुनाचे सालीचो उपेग हाडां जोडपाक करताले. गावगिऱ्या वाठारांत कांय कडेन अजूनूय हो प्रयोग केल्लो दिश्टी पडटा. एखादे बायलेचो गर्भाशय मैल जाल्यार तशेंच तांबडें वा धवें आगार वता आसत जाल्यार अर्जुनाचो चूर्ण उदका वांगडा घेवचो. अर्जुनाच्या झाडा पसून तयार केल्लें 'अर्जुनारिष्ट' हें पातळ वखद बाजारांत सहजतायेन मेळिल्ल्यान वेल्या कांय दुयेंसां खातीर ताचो उपेग करूं येता.

---

८६. अशोक

कूळ : Leguminosae लॅटीन नांव : *Saraca asoca Roxb. de wilde*

आमी घरा मुखार शोभेखातीर जें अशोकाचें झाड म्हण लायतात तें खरें अशोकाचें झाड नासता. वखदी संबंदान म्हायती

दिल्लें हें अशोकाचें झाड दिसपाक सादारण आंब्याच्या रुखा सारखें पूण उंचायेन ल्हान आसता. ह्या झाडाक हळदुव्या तांबश्या रंगाचीं सोबींत फुलां घोंसानीं फुलतात आनी ताका चेपट्यो लांब शेंगा लागतात. शिमग्याच्या दिसांनीं चड करुन गांवगिऱ्या वाठारात हांचीं फुलां पालखी सजोवपाक आनी करवल्यो शृंगारपाक वापरतात. आयुर्वेदांत अशोकाच्या ह्या झाडाक खूब म्हत्व आसा.

अशोकाच्या झाडापासून तयार केल्ल्या वखदांत थंडाय दिवप हो म्हत्वाचो गूण आसा. आंगाक जळजळ पडप, परत परत तान लागप, तोंड सुकून येवप अश्या कांय लक्षणांनीं अशोकाचे सालिचो चूर्ण पोटांत घेवंचो. पातळ परसाकडेन जावप वा नाकांतल्यान रगत पडप, बिकांतल्यान रगत वचप अश्या दुयेंसा वेळार अशोकाचे सालीचो चूर्ण पोटांत घेवचो. जंत जाल्यार लेगींत ह्या चूर्णाचो उपेग जाता. रगत शुद्ध करप हो अशोकाच्या रुखाचो आनीक एक म्हत्वाचो गूण. कुडितलें रगत इबाडून जाल्ल्या दुयेंसाखातीर अशोकाचे सालिचो चूर्ण उदका वांगडा घेवचो. कांय दुयेंसाक लागून आंगात दूख पडटा. अश्या वेळार ह्या सालिच्या चूर्णाचो वापर करूं येता.

गर्भाशयाचेर मुखेल वखद म्हण अशोकाच्या झाडाक खूब म्हत्व आसा. गर्भाशया संबंदी साबार दुयेंसा खातीर अशोकाच्या सालिचो मुखेल पणान वापर करतात. गर्भाशयाच्या कार्याक उत्तेजन मेळचेखातीर अशोकाचे सालिच्या चूर्णाचो वापर करतात. बायलांच्या आंगार तांबडें वा धवें जाल्यार तशेंच गर्भाशय सैल पडल्यार सालिचो चूर्ण तांदळांच्या धुवणां वांगडा घेवचो. बायलांक म्हयन्याची पाळी वेळार येना जाल्यार अशोकाचे सालिच्या चूर्णाचो वापर करतात. अशोकाचे सालिपासून तयार केल्लें 'अशोकारिष्ट' हें पातळ वखद बाजारांत मेळटा. हें वखद वयल्या बऱ्याचश्या दुयेंसां खातीर वापरपाक मेळटा. अशोकाचे सालिचो चूर्ण गांवठी तुपांत घालून तयार केल्लें वखद (अशोकघृत) गुरवार बायलांनीं घेतलें जाल्यार गर्भाशयाक बळ मेळटा आनी गर्भपात जावपाक पावना. हाचे खातीर दोतराच्या सल्ल्यान

वयल्या तूपाचो वापर करचो. मूतपाक कमीं जायत वा मूतखडो जाल्यार अशोकाच्या बियांचो चूर्ण उदका वांगडा घेवचो.

---

८७. सितेचंवर

कूळ : Liliaceae   लॅटीन नांव : *Asparagus racemosus willd*

ही वनस्पत गांवगिऱ्या वाठारांतल्या रानांत किल्लून येता. मोत्र कुमांभशेन पूण नाजूक पानां आशिल्ले हे वेलीक बारीक कांटे आसतात. पावसाळ्यांत हे वेलीक गड्द तांबडीं बारीक फुलां फुलतात आनी मागीर फळां लागतात. सितेचंवरांचीं मुळां लांबगोल आसून बरेच पयस मेरेन तीं जमनींत भितर पसरतात. ह्या तिच्या पसरट सभावाक लागून संस्कृतांत तिका 'शतावरी' अशें म्हणटात.

महाशतावरी (Asparagus armentosa) नांवाची आनीक एक सितेचंवरीचो प्रकार आसून तिचीं मुळां मोटीं आनी चोब्यांनी आसतात. मुळांची भायली साल काडले उपरांत भितर जो गाभो आसता तो गाभो वखद म्हूण उपेगी पडटा. आयुर्वेदांत साबार दुयेंसांखातीर ह्या गाभ्याचो मुखेलपणान उपेग करतात. सितेचंवरीच्या मुळांचो चूर्ण कुडींतल्या धातूंक बळ दिता आनी कुडीचें पोशण करता. हाचे खातीर एक चमचो चूर्ण सदां सकाळीं दुदांतल्यान ना जाल्यार तूप आनी म्हावा वांगडा घेवचो. कोणाकय आपलें वजन वाडोवपाचें आसल्यार ताणीं वयलो प्रयोग करून पळोवपाक हरकत ना. एकादें दुयेंस जावन वतकच कांय लोकांच्या आंगांतलें बळ कमी जाता वा अशक्तपण येता. अशा व्यक्तींनी सितेचंवरीच्या मुळांचो चूर्ण घालून तयार केल्लें तूप पोटांत घेवचें. ना जाल्यार हो चूर्ण दुदांत घालून पियेवचो. सितेचंवर मनशाची भूक वाडयता. फिग्दाची क्रिया सुदारायता. तशेंच वाताक लागून पोटांत गुळो येता. पोटांत दुखता वा आंतड्यांक सूज आयल्यार सितेचंवरीच्या मुळांचो चूर्ण

दुदांत उकडून घेवचो. ना जाल्यार चूर्णापसून तयार केल्लें तूप घेवचें. पित्ताक लागून त्रास जाल्यार लेर्गांत वयलें तूप उपेगी पडटा. संडास घट्ट जाता वा संडासा वेळार त्रास जाता जाल्यार सितेचंवरींच्या मुळांचो रोस काडून घेवचो. पातळ परसाकडेन जावन रगत पडटा आसत जाल्यार वा पींत्त पडटा आसत जाल्यार ह्या मुळांचो चूर्ण दुदांत घालून उकडचो आनी हें दूद पियेवचें. तशेंच हो चूर्ण घालून तयार केल्लें तूप घेवचें.

बिकाक लागून संडास घट्ट जावन रगत पडटा आसत जाल्यार सितेचंवरींच्या मुळांचो चूर्ण घालून केल्लें तूप (शतावरी सिद्ध घृत) दिसाक दोन तीन फावटीं गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचें. अशें केल्ल्यान वयलीं लक्षणां कमी जातात. रक्तदाब (Blood pressure) वाडल्यार तशेंच काळजाक सूज आयल्यार शतावरी सिद्ध तूप वापरचें. कांय कारणाक लागून स्मरणशक्त कमी जाता, मल्लूक मारून येता आनी मेंदवाक दुयेंसां जावं येतात. अशा दुयेंसां वेळार सितेचंवरींच्या मुळाचो चूर्ण दुदांतल्यान घेवचो. ते भायर बाजारांत मेळपी शतावरी सिद्ध घृत वा शतावरी कल्प हाचो उपेग करचो. वयल्या दुयेंसांनी बेगीन गूण मेळटा.

वाताक लागून जावपी दुयेंसां वेळार कुडींतल्या धातूंचें बळ उणें जाता वा कुडीक अशक्तपण येता. अशा वेळार सितेचंवरी पसून तयार केल्लें तेल आंगाक चोळचें. सितेचंवर गर्भाशयाचेर (Uterus) मुखेलपणान काम करता. हिच्या मुळांचो चूर्ण म्हत्वाचें वखद म्हूण गर्भाशयाक जावपी साबार दुयेंसा वेळार उपेगी पडटा. हें वखद गर्भाशयाचें पोशण करता म्हण गर्भस्राव आनी गर्भपात जावंपाक पावना. गुरवार बायलांनी बाजारांत मेळपी शतावरी कल्प दुदांतल्यान घेतल्यार जल्माक येवपी भुरगें बळकट आनी धुस्टपुश्ट जाता. हे खातीर दोनोराच्या सल्ल्यान ह्या कल्पाचो उपेग करचो. हो चूर्ण दुदांतल्यान सदांच पोटांत घेतल्यार शुक्रधातूक बळ मेळटा आनी दुयेंसावांगडा झगडपाची शक्त वाडटा.

८८. खैर

कुळ: Leguminosae   लॅटीन नांव : *Acacia Catechu willd*

खैराचें झाड आमकां गोंयच्या बऱ्याचश्या वाठारांत पळोवंपाक मेळटा. ह्या झाडाच्या आंगार बारीक कांटे आसतात. बाभळींच्या झाडाभशेन बारीक पानां आनी मंजिरीभशेन बारीक हळडुवीं फुलां फुलतात. खैरांच्या झाडाक चेपट्यो बारीक शेंगो लागतात. गरमे दिसांनी ह्या झाडातल्यान पातळ द्रव तेंवता ताका 'खदिरसार' अशें म्हणटात.

तांबडो, धवो खैर (श्वेत) विट्टखैर (विटखदिर) आनी काबो खैर अशे खैराचे मुखेल प्रकार आसात. तांबड्या खैराची साल आनी खदिरसार हांचो वखदांत उपेग करतात. ताळ्यांत, हड्ड्यांत खवखवता आसत, ताळो बसल्यार ताळो दुखत जाल्या खैरापसून तयार केल्लीं पिल्लां (गुळयो) 'खदिरादिवटी' तोंडान घालून चघळचीं. वयल्या लक्षणांनी बेगीन गूण मेळटा. गळ्यांत सूज येवप, ब्रिणां वाडप अशा दुयेसांत लेगीत हीं पिल्लां वापरूं येता. तोंडाच्या दुयेसांनी, तोंडान घावो जाल्यार खैराचो काढो आनी म्होंव तोंडान धरचें. तोंडाक वास मारपाचो बंद जाता. तोंड साफ जावन तोंडाचीं दुयेसां बरीं जातात. तशेंच दांत मजबूत जातात.

तोंडाची चव इबाडत, दंत जायत, पातळ परसाकडेन जावन संडासातल्यान रगत पडत जाल्यार खैराचो काढो करून पोटांत घेवचो. कुडितलें रगत इबाडून जावपी कातिच्या विकारांत खैराचो चूर्ण त्या भागार लावचो. तशेंच खैराचो काढो पोटांत घेवचो. अशें केल्यार कुडितले रगत शुद्ध जाता. विकार जाल्ल्या भागाचो रगत पुरवठो वाडोवन विकार बरो जावपाक मजत करता. खैर हो मेद धातूचेरूय कार्य करता. हाका लागून कपदोश वा पित्तदोश इबाडून जावंपी गोडमुताच्या दुयेंसांवेळार खैराचो चूर्ण पोटांत घेतल्यार फायदो

जाता. आगाक सूज आयल्यार लेगीत हो चूर्ण उपेगा पडटा. तशेंच हो चूर्ण पोटांत घेतल्यार कुडींतल्या मेदधातूचें लेखन (मेद धातू खरवडून काडटा) जाता. हाका लागून जाड मनशानीं हो खैराचो चूर्ण प्रमाणांत घेवचो. वजन उणें जावपाक मजत जाता. आंगार धवें वचत जाल्यार खैराचो काडो करून पोटांत घेवचो.

मार लागून घावो जायत आनी रगत व्हांवता आसत जाल्यार खैराचो चूर्ण घाल्यार घालचो. त भायर खैराच्या काड्यान तो घावो धुंवचो. खैराचो चूर्ण दातांच्या मासार हळूहळू घासल्यार दात बळकट जातात आनी पूं वा रगत येवपाचें बंद जाता.

---

८९. बाळो

कूळ Leguminosae लॅटीन नांव : *Cassia Fistula linn*

सादारण आठ ते धा मिटर उंचायेच्या ह्या झाडाक सोनेरी-हळद्या रंगाचीं सोबीत फुलां घोसांनी फुलतात. मार्च-एप्रील म्हयन्यांत फुलपी हीं फुलां खूबूच सुंदर दिसतात. ह्या झाडाचीं पानां लांबट दाट आसून ताका लांब सांगो लागतात. ह्या सांगांनी चेपट्यो गुळगुळीत बियो आसतात. ह्यो सांगो पिकतकच काळ्या रंगाच्यो जातात. ह्यो सांगो गरम करतात आनी त्यो फातून तातूंतलो गर काडटात. हो गर वखदां खातीर वापरतात. तशेंच बाळ्याच्या झाडाची साल, सांगांची तशीच मुळांची साल, फुलां आनी पानां वेगवेगळ्या दुयेंसांखातीर वापरतात. ह्या बाळ्याच्या झाडाक संस्कृतांत आरग्वध (रोगांचो नाश करपी) अशें म्हणटात. हाका लागून आयुर्वेदांत ह्या झाडाक खूब म्हत्व प्राप्त जाल्लें आसा. कफदोश उबाडून धांप लागता आसत जाल्यार बाळ्याच्या सांगातल्या गरांत गोड घालून गरम उदका वांगडा दिवचो. तोंडाची चव उबाडल्यार, पोटांत दुखत वा संडासाक त्रास जाता आसत जाल्यार बाळ्याचा चूर्ण गरम उदका वांगडा घेवचो. तशेंच आमांश जाल्यार हो चूर्ण गरम

उदका वांगडा पोटांत घेवचो वा बाळ्याच्या सांगांतलो गर पोटांत घेवंचो. अशें केल्यार कुडीतलो इबाडिल्लो दोश संडासावाटेंतल्यान भायर पडटा आनी कामीण बरी जावंपाक मदत जाता. बाळ्यांन रगत शुद्ध करपाचो गूण आशिल्ल्यान काळजाची क्रिया सुदरपाक मदत जाता. पोटांत वात जावप वा संडासाक जायना जाल्यार काळजांत दुखपाक लागता. अशें जालें जाल्यार बाळ्याचो चूर्ण गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचो. कुडींतलें रगत आनी पित्त दोश इबाडून हाता पांयार रगत उठत जाल्यार बाळ्याचो चूर्ण पोटांत घेवचो. कांय कातीच्या विकारांनी तशेंच आंगाक जळजळ पडल्यार चूर्ण घेनकच रगत शुद्ध करता आनी विकार बरे जातात. जोरांत बाळ्याच्या मुळांची साल पोटांत घेतल्यार भूक वाडटा, संडास साफ जाता. तशेंच कुडींतल्या दोशांक भायर काडटा. बाळ्याच्या मुळांची साल पोटांत घेतल्यार भूक वाडटा. संडास साफ जाता तशेंच कुडींतल्या दोशांक भायर काडटा.

गळ्याक गुटां आयल्यार बाळ्याच्या मुळांची साल तांदळाच्या धुवणांत वांटून ताचो गळ्याभोंवतणी लेप काडचो. बाळ्याचीं झाडां शारांत आनी गांवांतल्या वाठारांत भरपूर प्रमाणांत आमकां पळोवंक मेळटात. ताचो जाय तसो वापर करून घेवचो.

---

१०. कापूस

कूळ : Malvaceae   लॅटीन नांव : *Gossypium herbaceum linn*

सादारण तीन मिटर उंचायेच्या ह्या कापसाच्या झाडाची लागवड थोडे अर्दीक प्रमाणांत भारतभर केल्ली पळोवंपाक मेळटा. हाचीं पानां देगेन कापिल्ले भशेन विशिश्ट आकाराचीं आसतात. कापसाच्या झाडाचीं फुलां हळदुवीं आसून, फळां वाटकुळीं आसतात. तातूंत बियो आनी भोंवतणी कापूस आसता. कापाशिणीक शियां

दिसांनी फुलां लागतात. फुडें तिका फळां लागतात. हीं ल्हान फळां म्हळ्यारूच कार्पाशिर्णाचीं ल्हान बोंणां. गरम दिसांनी तीं बोंणां फुटतात. रानवटी कापूस (Thespesia lamps) म्हूण आनीक एक कापसाचो वेगळो प्रकार पळोवंपाक मेळटा.

आमी दिवो पेटोवपाक कापूस वापरतात. कपडे तयार करचे खातीर ह्या कापसाचो व्हड्या प्रमाणांत वापर करतात. दवाखान्यांत वायटकाराचो घावो धुवपाच्या पोतान ऑपरेशन करतना लेगीत ह्या कापसाचो उपेग करतात. ह्या सगळ्या कारणांक लागून कापसाक बरेंच म्हत्व प्राप्त जालां. कार्पाशिर्णाचें मूळ, साल, फूल तशेंच कापूस आनी ताच्या बियांनी लेगीत वखदी गूण आसात. कापसाचीं फुलां फिग्दाचें कार्य सुदारपाक मजत करतात. कार्शीणी सारक्या फिग्दाच्या दुयेंसावेळार फुलांचो रोस काडून पोटांत घेवचो. पातळ परसाकडेन जाल्यार पानांचो रोस काडून पोटांत घेवचो. मंदास घट्ट जावन त्रास जाता अशा लोकांनी कापसाच्या बियांच्या चुर्णाचो वापर करचो. मेंदूच्या दुयेंसांत तशेंच मल्लूक मारून येता आसत जाल्यार बियांचो चुर्ण पोटांत घेवपाक दिवचो. मानसीक दुयेंसांत कापसाच्या फुलांचो रोस काडून साकर घालून घेवचो. बायलांक म्हयन्याचे पाळयेवेळार त्रास जायत जाल्यार कापसाच्या मुळांची साल पोटांत घेवची. पाण्डू (anemia) रोगांत रगत उबाळटा वा उणावता अशा वेळार पानांचो रोस घेवचो. आगाक घावो जावन सूज आयल्यार आनी तो भाग दुखता आसत जाल्यार कापसाच्या बियांचो लेप त्या जाग्यार लावचो. सांधिवातांत, सांदे दुखांत, तशेंच तकली दुखता आसत जाल्यार कापसाच्या बियापासून तयार केल्लें तेल लावचें. कान फोड्डी वेळार पानांच्या रोसाचे दोन दोन थेंब कानांत घालचे. वयलें सगळे उपेग लक्षांत घेवन कापसाच्या झाडाचो उपेग करून घेवचो.

९१. आपटो

कूळ : Leguminosae   लॅटीन नांव : *Bauhinia Veriegata linn*

हें झाड मध्यम उंचायेचें आसता. ताच्या पानांच्या पोंताक ल्हान कातरो आसता. फेब्रुवारी म्हयन्यांत आपट्याच्या ह्या झाडाक धवीं वा तांबडीं नाजूक फुलां फुलतात. ह्या झाडाची कात खडबडीत आसता. दसऱ्याच्या सणा दिसा 'सोनें' म्हूण भावांक हाचीं पानां काडटात. ह्या झाडाक चेपट्यो लांब सांगो लागतात. धवो (Bauhinia Variegata), तांबडो (Bauhinia Purpurea) आनी हळदुवा (Bauhinia Tomentosa) अशा फुलांच्या रंगावयल्यान ह्या झाडाचे मुखेल तीन प्रकार मेळटात. आपट्याची साल आनी फुलात वखदी गूण धर्म आसून तांचो वेगवेगळ्या दुयेंसा खातीर उपेग करतात. आपट्याचे सालीची चव तुरट आशिल्ल्यान पातळ परसाकडेन जावप, संडासांतल्यान रगत पडप तशेंच दांत जाल्यार लेगीत हे सालीचो काढो करून दिवचो. वयल्या दुयेंसांनी गूण मेळटा. संडास भायर पडटा तो जागो भायर येवप (गुदभ्रंश). अशे व्याधींत त्या भागा वयल्यो स्नायू पेशी सयल जातात. अशा वेळार आपट्याचे सालीचो काढो करून थोडो पियेवचो आनी ह्या काढ्याची धार त्या जाग्यार धरची. तशेंच एका मोठ्या आयदनांत हो काढो घालून तातूंन बसचें. अशे केल्यार वयल्या दुयेसांत बरोच फायदो जाता. आतड्यांनी जावपी रक्तस्रावांत हे सालीच्या काढ्याचो बरोच उपेग जाता. कांय कातीच्या विकारांनी रगत शुद्ध करपा खातीर आनी कुडींत वाडिल्ली गरमी कमी करपाक हो काढो वापरतात. कुडींतलो मेद धातू इबाडून जावपी दुयेंसा वेळार आपट्याची साल मुखेल वखद म्हूण आयुर्वेदांत वापरतात. ताका लागून गळ्या भोंवतणीं गुटां आयल्यार वा आंगाच्या हेर भागाक गुटां आयल्यार हे सालीचो लेप

त्या भागार लावचो. तशेंच हें सालींचो काढो सुंठीच्या चूर्णा वांगडा घेवचो. त भायर ही साल झरोवन पोटांत घेतल्यार लर्गीत वयलीं दुयेसां बरीं जावपाक मजत जाता. ह्या झाडाचे साली पासून तयार केल्लें 'कांचनार गुग्गूळ' ह्या पिल्लांचो (गुळ्याचो) उपेग बरेचशे आयुर्वेद चिकित्सक वयल्या दुयेसा खातीर करतात. कफ आनी पित्त इबाडून जावपी गोळ्या मूताच्या दुयेसांत हे सालींचो काढो उपेगी पडटा. घावो जाल्यार तशेंच कांय कातीच्या विकाराचेर सालिच्या काढ्यान घावो धुवंचो. तातूंत घाव्यांतले जंतू मरतात आनी घावो बेगींत पेकपाक मदत जाता. तोंड आयल्यार ह्या काढ्याचो घळघळो घेवचो. कांचचे भरणेंत आपट्याचीं फुलां आनी खडीसाकर घालून ती भरणी वतांत दवरची. भरणेंत जो 'गुलकंद' तयार जाता तो खावचो. ज्या लोकांक परसाकडेन घट्ट जाता त्या लोकांनी हाचो उपेग करचो.

---

१२. सांवर

कूळ: Bombacaceae लॅटीन नाव: *Salmalia Malabarica schott & Endl*

सांवर उंचायेन लांब आनी काणान रुंद आसून झाडाच्या आंगार कांटे आसतात. ह्या झाडाक सरासरीन पांच ती सात पानां एका वांगडा येतात. डिसेंबर ते फेब्रुवारी म्हयन्यांत पानगळी सुरु जाता. ह्याच वेळार ह्या झाडाक तांबडीं फुलां फुलतात आनी मुखार कापसान भरिल्लीं बोंडां तयार जातात. सांवरींची साल तासतकच तातूंतल्यान भुरकट रंगाचें द्रव्य भायर सरता. हें द्रव्य सुकतकच ताका 'मोचरस' अशें म्हणटात. ह्या मोचरसाक आयुर्वेदांत बरेंच म्हत्व आसा. ह्या झाडाचीं फुलां, फळां, मुळां तशेंच कांट्यांचो लेगीत वखदी उपेग जाता. ह्या झाडाक आयुर्वेदांत 'शाल्मल' ह्या नांवान वळखतात. कूटशाल्मली (Eriodendron anfractuosom) असो ह्या

झाडाचो आनींक एक प्रकार मेळटा. ताच्या आंगार बारीक कांटे आनी फुलांचो रंग हळदुवो आसता. हें झाड दोंगराळ भागांत तशेंच शारांत लेगीत पळोवपाक मेळटा. तोंड येवप. दाडवणांतल्यान रगत येवप वा भितर पृं जावप. तोंडांत भितर घावो जाल्यार मोचरसाचो काढो करून गाळचो आनी घळघळो घेवचो. घावो जावन सूज आयल्यार सांवरींची माल झरोवची ताचो लेप त्या भागार लावचो. घाव्याचे रगत थांबना जाल्यार सांवरींचीं फुलां वांटून केल्लो लेप वा मोचरसाचो लेप लायल्यार रगत थांबता. पातळ परसाडेन जावन रगत पडल्यार, आतड्यांत घावो जाल्यार (Intestinal ulcer) मोचरस बोकडेच्या वा गायच्या दुदांत शिजोवचो आनी गाळून पियेवपाक दिवचो. बिकांतल्यान रगत पडल्यार सांवरींच्या फुलांचो चूर्ण वा मोचरसाचो चूर्ण साकर, म्हांव आनी तांदळांच्या धुंवणांत घालून पोटांत घेवचो.

बायलांच्या आंगार धवें जाल्यार वा रगत चड गेल्यार मोचरसाचो काढो करून जेवचे पयलीं पोटांत घेवचो. तशेंच सांवरींच्या फुलांची भाजी करून खावची वा सालीचो चूर्ण दुदांत घालून घेवचो. आंग जळजळप, पित्त इबाडून जावपी अम्लपित्त वा हेर दुयेंसा वेळार फुलाचो रोस पोटांत घेवचो. फुलांच्यो पाकळ्यो खडीसाकरेंत घालून भरणी वनांत दवरतकच जो पाक तयार जाता तो दिसाक दोन फावट खाल्यार रगत शुद्ध जावन वयलीं दुयेंसा जावपाक पावतात. मुखामळार मुमरो येवन दाग पडल्यार तशेंच हेर तरेचे डाग पडल्यार सांवरींचे कांटे दुदांत झरोवन ताचो लेप लावचो.

---

९३. तुपकडयो

कूळ : Malvaceae लॅटीन नांव : *Sida Cordifolia linn*

पावसाच्या दिसांनी पोरसांत वा दाट झोपांमदीं आपसूक

किल्लून येवपी ही वनस्पत. तुपकडयाक लागपी ल्हान फळांक म्हळ्यार तुपकडया. तुपकडयांक लागून कोंकणांत ताका तुपकडयो अशें म्हणटात. तुपकडयो सुकतकच तीं आपशींच आंगार घातिल्ल्या कपड्यांक दसतात. हे वनस्पतीचे कांय प्रकार आमकां सहजतायेन पळोवंपाक मेळटा.

१) बला(Sida Cordifolia) ह्या प्रकारांतल्या तुपकडयाक हळडुवीं वा धवश्या रंगाचीं फुलां फुलतात.

२) अतिबला (Abutilon indicum) हाचीं फुलां हळडुव्या रंगाचीं आसून पानांक बारीक ल्हेंव आसता.

३) नागबला (Grewia hirsuta) ह्या प्रकाराच्या तुपकडयांक ताच्या पानांच्या देठाकडल्यान २-३ गुलाबी रंगाचीं फुलां फुलतात.

४) महाबला (Sida Rhomboidea) तुपकडयाचे वयले चार मुखेल प्रकार आसात.

तुपकडयांचीं मुळां तशेंच कांड बळकट (घट्ट) आशिल्ल्यान हे वनस्पतीक 'बला' हें नांव पडलां.

वयले चारूय तुपकडयांचे प्रकार आमचे कुडींत एकसारकें कार्य करतात. कुडींतल्या सातूय धातूंचें पोशण करून मांस धातूची चडांत चड वाड करता. तशेंच कुडीक बळ (घटसाण) दिता. वयल्या कारणांक लागून आयुर्वेदांत हे वनस्पतीक व्हड म्हत्व प्राप्त जालां. चड सांगचें जाल्यार तुपकडयांक 'बल्य' (घटसाण दिवपी) म्हण पयलीं सुवात मेळिल्ली आसा. ते भायर पोटाच्या, हडड्याच्या तशेंच कुडींतल्या हेर अवयवांचेर लेगीत ताचें काम जाता.

तुपकडयाचें मूळ आनी पानांचो वखदांत वापर करतात. पींत (आम्लपित्त) जायत वा पोटांत वात भरत जाल्यार तुपकडयांचो चूर्ण दुदांत घालून घेवचो. वात वा पित्त दोश इबाडून जावपी दुयेंसांत तुपकडयाचो चडांत चड उपेग जाता.

खोंकलो वा धाप लागल्यार तशेंच कांय हडड्याच्या दुयेंसांक

लागून हडड्यांत जखम जायत आनी हड्ड्यांतल्यान रगत येत जाल्यार अशे तरेच्या दुयेसांत तुपकडयांचो चूर्ण तूप आनी म्होंवावांगडा दिवचो. आवाज घोगरो जायत जाल्यार हो चूर्ण तूप आनी खडीसारकरेवांगडा घेवचो. तशेंच बारीक जोरांच्या (क्षय) दुयेंसांत कूडिनलो मांस धातू आनी बळ उणें जाता. क्षय रोगाक लागून पिडिल्ले क्षीण धातू भरून काडपाखातीर तुपकडयांचो बरोच उपेग जाता. अशा दुयेंसांत दुयेंतीक तुपकडयाचो चूर्ण तूप आनी दुदावांगडा दिल्यार सगळ्या धातूंचें योग्य तरेन पोशण जावन रोग बरो करपाक मदत करता.

कूडींतलें रगत शुद्ध करप हो तुपकडयांनी आस्पाविल्लो एक गूण आसा. ह्या गुणाक लागून रगत आनी पित्त दोश इबाडून जावपी (रक्तपीत) कूडींतल्या दुयेंसांत ताचो बरोच फायदो जाता. वयल्या दुयेसांत तुपकडयांचो चूर्ण आनी खडीसाकर दुदांत घालून घेवचो. तुपकडयो काळजाक बळ दितात. हाका लागून काळजाच्या बऱ्याचशा दुयेसांत तांचो उपेग जाता. ते भायर बिकांत ज्या वेळार रगत पडटा अशा वेळार तुपकडयो दुदावांगडा घेवचो. कूडींतलें धातू उणावप गोड्यामूताचें दुयेंस जायत जाल्यार तुपकड्यांचो चूर्ण दूद आनी साकरीवांगडा दिवचो. तशेंच गोड्यामूताच्या दुयेसांत दुयेंतीक मूतांतल्यान पूं येत जाल्यार हो चूर्ण उदकांतल्यान पोटांत घेवचो. मूतपाक त्रास जायत जाल्यार लेगीत हो चूर्ण भोव उपेगी पडटा. आर (अर्धांगी) जावप, एक हात लुळो पडप, तोंड वांकडें जावप (अर्दीत) अशा वात दोश इबाडून जावपी दुयेंसांनी तुपकडयो दुदांतल्यान पोटांत घेतकच कांय काळांतूच बरोच फायदो मेळटा. तशेंच आंगार तुपकड्यांचो लेप लायल्यार वयल्या दुयेसांत बेगीन गूण मेळटा. ते भायर 'बलातेल' हें तुपकड्यां पसून तयार केल्लें तेल बाजारांत सहजतायेन मेळटा. सांदेदुखींत तशेंच वात दोश इबाडून जावपी बऱ्यांचशा दुयेसांत ह्या तेलान मार्लीश केल्यार भोव गुणकारी थारता. ल्हान भुरग्यांचे मर्दी-मर्दी पांय दुखतात. अशा वेळार हें तेल बरेंच उपगी पडटा. बायलांक आंगार धवें वा तांबडें

चड प्रमाणांत वचन जाल्यार तुपकड्याचो चूर्ण पोटांत घेवचो. तशेंच गर्भाशयाचें पोशण करून ताका बळ दिता म्हूण हो चूर्ण दुदावांगडा घेवचो. जांचें शरीर दुर्बळ जाल्लें अशा मनशांनी 'बलाद्य घृत' वा तुपकड्यांचो चूर्ण दुदांतल्यान सद्दां घेवचो. अशें केल्यार कुडींतल्या सगळ्या धातूंचें पोशण जावन कुडीक बळ मेळटा तशेंच वजन वाडपाक लेगीत मजत जाता. घावो जावन तातूंतल्यान रगत येत जाल्यार तुपकड्याचें मूळ आनी पानां बारीक वाटून ताचो लेप त्या भागार लावंचो. तशेंच घाव्याच्या जाग्यार सूज आयिल्यार लेगीत हो लेप उपेगी आसा. पावस सोंपले उपरांत तुपकड्याचीं मुळां काडून सुकोवन बारीक करचीं आनी तो चूर्ण वापरचो. तुपकड्यो सहजतायेन मेळटा. ताचो चडांत चड वापर करचो.

---

९४. बाभळ

कूळ : Leguminosae   लॅटीन नांव : *Acacia arabica willd*

सादारण धा मिटर उंचायेचें हें झाड चड करून दोंगराळ भागांत जंय चड झाडां नात अशा जाग्यार जाल्लें दिश्टी पडटा. बाभळीच्या आगार बारीक घट कांटे आसतात. ताची साल तांबूस काळ्या रंगाची आसून ती उबें रेशेन फुटटा. बाभळीचीं पानां बारीक आसून ह्या झाडाक हळदुव्या रंगाचीं फुलां फुलतात. तशेंच हाच्यो सांगो चेपट्यो आनी लांबट आसतात. बाभळीच्यो वेगवेगळ्यो जाती आमकां पळोवंक मेळटात. ह्या झाडाचीं पानां, फळां, साल तशेंच सालींतल्यान गळपी दीक भोव गुणकारी आसा. ताचो घरगुती वखद म्हूण उपेग जाता.

आदल्या तेंपार लोक दांत घांसपाक बाभळ सारक्या झाडांचो उपेग करताले. बाभळ हें तातूंतलें एक आसा. ताची नरम काडी काडून ती चाबून तातूंत दांत आनी जीब घांसल्यार दांत, जीब तशेंच तोंड निवळ जाता. तोंड येत वा दांताच्या कांय दुयेंसा

वेळार बाभळीचे सालीचो काढो करून थोडो वेळ तोंडांत धरचो. वयल्या दुयेंसांत मदत जाता. हड्ड्यांत कफ भरून खोंकली मारत जाल्यार बाभळांचो चूर्ण म्होंवा वांगडा दितात. कुडींतलें रगत आनी पित्त इबाडून कातीर तांबडे चट्टे उठत जाल्यार बाभळीचे सालीचो चूर्ण बरोच उपेगी पडटा. गोड्या मुताच्या त्रासांत हो चूर्ण पोटांत घेवचो. तशेंच पातळ परसाकडेन जायत वा बीक जाल्यार बाभळींच्या सांगांचो चूर्ण पोटांत घेवचो. दंत जाल्यार लेगींत हें वयलें वखद उपेगी आसा. एखाद्याक मुतूंक त्रास जायत जाल्यार बाभळींच्या झाडाचे सालींतल्यान जो दीख येता तो पोटांत घेवचो. वयलो त्रास कमी जाता. बायलांक आंगार धवें चड वचत वा तांच्या गर्भाशयाक सूज आयल्यार बाभळींचे सालीचें वा सांगांचो चूर्ण पोटांत घेवचो. रगत इबाडून कातींचे विकार जायत जाल्यार बाभळींचो चूर्ण पोटांत घेवचो. तातूंन रगत साफ (शुद्ध) जावन कातींचे विकार बेगीन बरे जातात. घावो जाल्यार वा कात भाजत जाल्यार बाभळींच्या पानांचो चूर्ण त्या भागार लावचो.

---

९५. पिंपळ

कूळ : Moraceae लॅटीन नांव : *Ficus religiosa linn*

पिंपळ हो रूख आमच्या सगळ्यांच्या परिचयाचो. पिंपळाच्या पानांचो विशिश्ट आकार आनी वाऱ्याच्या सांगातान जातल्या ताच्या पानांच्या सळसळान मनशाक सदांच भुरळ घातल्या. पिंपळाचीं फळां बारीक वाटकुळीं आसतात. हीं फळां पिकतकच तांबशीं जातात. पिंपळाची साल, फळां, दीक तशेंच खांदयेच्या फुडल्या पोताक बारीक कोंबावरीं दिसपी तरण्या कोंबऱ्यांचो (Leaf bud) आयुर्वेदांत वखदी उपेग करतात. ह्या कोंबऱ्यांचो रगत शुद्ध करचेखातीर उपेग जाता. कातींचो विकार जावन त्या भागावयलो रंग इबाडल्यार पिंपळाच्यो कोंबऱ्यो बारीक वांटून ताचो लेप त्या भागार लावचो.

कातींचो रंग सुदारपाक मजत जाता. घावो जावन त्या जाग्यार सूज आयल्यार तशेंच त्या घाव्यांतल्यान रगत व्हावता आसत जाल्यार पिंपळाचे सालींचो चूर्ण लावचो. रगत थांबता आनी घावो पेकपाक मदत जाता. तशेंच पिंपळाचो दीक लायल्यार वयलीं लक्षणां कमी जावपाक मदत जाता.

उलटी वा ओंकारी आयल्यार तशेंच पातळ परसाकडेन जाता आसत जाल्यार पिंपळाचे सालींचो चूर्ण उदकांत खिरोवन पोटांत घेवचो. ओंकारे तशेंच पातळ परसाकडेन जावपाचें थांबता. पिंपळाचें पिकल्लें फळ रेचक (Purgative) आशिल्ल्यान पोटांत दुखत जाल्यार वा संडास घट्ट जालो जाल्यार हें फळ खावचें. ह्या फळांत रगत शुद्ध करपी गूण आशिल्ल्यान पित्त व्हावून (रक्तपित्त) जावपी वेगवेगळ्या दुयेंसांखातीर पिंपळाच्या पिकल्ल्या फळांचो वापर जाता.

९६. कोंडो

कुळ : Grammae लॅटीन नांव : *Bambusa arundinacea willd*

कोंड्याबेटी आमकां बरेंच कडेन पळोवंपाक मेळटात. आमी कोंड्याचो वा मानींचो उपेग घरा-मोडवतणी बंद करपाक करतात. तशेंच घरांत वापरपाचीं वेळांचीं आयदनां करपाक लोकांनी कोंड्याचो उपेग माठ्या प्रमाणांत जाता. ते सांवर कोंड्या पसून केल्लीं मांडव्ची वस्तू हालींसरावक चड्योच लोकप्रिय आसात. मोरल्लीं आनी पोकळ अश्यो कोंड्याच्यो मुखेलपणान दोन जाती आसतात. तांचे भायर कणक (बांबू) ही जात गांवांत मुखेलपणान मेळटा. गांवमाळ्यांत हे कणकीच्या मळांत जे कोंब येतात त्या कोंबांची (किल्लांची) भाजी करून खातात. ही भाजी भलायकेक बरी आशिल्ल्यान कोंबांची

भाजी खावची.

कोंड्यांचो वखर्दी उपेग कांय लोकांक खबर आसूं येता. कोंडो सादारण धा ते पंदरा मिटर उंचायेन वाडटा. हार्चीं पानां लांबट अशीर आनी खरखरींच आसून ताच्या कांडाक मर्दीं-मर्दीं पेरां आसनात. सादारण तिशेक वर्सांनी कोंड्याक आनी साठ वर्सांनी कणकीक फुलां आनी बारीक फळां येतात. फळां पळोवंपाक गंवासारकीं दिसनात. ताका 'वंशयव' म्हणटात. कोंकणींत ताका हे प्रक्रियेक 'कांटो येयलो' अशें म्हणटात. कोंड्याचे बरेंच प्रकार आसतात. कांय कोंड्याच्या (स्त्री जातीच्या) पेरांभितर दाट पारदर्शक द्रव सांठवता. ताका 'वंशलोचन' अशें म्हणटात. कोंड्याचीं पानां, मुळां, वंशयव तशेंच वंशलोचन हे वखर्दी गुणधर्म आसून साबार दुयेंसांवेळार तांचो उपेग जाता. भूक उणावप, अपचन जावप अशा पोटाच्या कागाळींवेळार कोंड्याचीं तन्नी-पानां आनी सारिवा (Hemidesmus) चंदन, (Sandal wood) ह्या सारक्या सुवासीक वनस्पतीं बरोबर उदकांत उकडून ताचो काडो करून पोटांत घेवचो. तशेंच दंत जायत जाल्यार लेगींत वयलो काडो उपेगी पडटा. उलटी, पातळ परसाकडेन जायत वा परत-परत तान लागत तशेंच खोंकलो येत, धांप लागत वा क्षय ह्या सारक्या फुफ्फुसाच्या दुयेंसावेळार वंशलोचन, खडेसारकी वांगडा दिवचें. तातूंत फुफ्फुसांक बळ मेळटा. वंशलोचन काळजाची क्रिया सुदारता. हाका लागून कांय काळजाच्या दुयेंसांवेळार ताचो उपेग जाता. ते भायर कातीर तांबडे चट्टे उठटा जाल्यार वंशलोचनाचो उपेग करतात. तातूंत कुडींतलें रगत शुद्ध जावन दुयेंस बरें जावपाक मदत जाता. बायलांक म्हयन्याची पाळी सारकी येना वा अजिबात भायर जायना जाल्यार कोड्याच्या पानांचो काडो करून पोटांत घेवचो. वयल्या लक्षणांत बरोच फायदो जाता. 'वंशयव' मेद धातूचेर कार्य करता. हाका लागून 'गोड्यामृताच्या' दुयेंसांत वंशयव शिजोवन खाल्ल्यार वयल्या दुयेंसांत बऱ्याच पडटा.

कातीच्या विकारांत कातीचो रंग इबाडल्यार कोंड्याचें मूळ

बारीक वांटून तो लेप त्या भागार लावचो. सूज आयिल्ल्या भागार तरण्या पानांचो लेप लायल्यार सूज देंवोवपाक मदत जाता.

---

१७. मुंडी

कूळ : Compositae लॅटीन नांव : *Sphaeranthus indicus linn*

शेताच्या कुणग्यांनी २० ते ३० सें.मि. उंचायेची ही वनस्पत किल्लून येता. मुंडी हे वनस्पतीचीं पानां लांब गोल आसनात. पानांक देंठ आसना. पानांच्यो कडो खरवती भशेन दिसनात. फुलांचो दांडो लांब आसून ताका वांयग्यारंगाचीं फुलां फुलनात. वनस्पत सोबीत दिसता आनी वास लेगीत बरो येता. शियाच्या दिसांनी फुलां आनी मुखार फळां लागतात. हे वनस्पतीचीं फळां, फुलां, पानां, मुळां वखदी गुणांचीं आसून मुळा सकट सगळी वनस्पत वखद म्हूण वापरतात. महामुंडी (Spharanthus africans) हे मुंडीचो वेगळो एक प्रकार आसना. मुंडी ल्हान आसता. महामुंडी हें मध्यम उंचायेचें झाड आसता.

मुंडी ही वनस्पत दिसपाक बारीक आसली तरी मेंदूचें कार्य सुदारपाक म्हत्वाचें काम करता. फिट्स येवप, बुद्द चलना जावप, ह्या सारक्या मेंदवाच्या दुयेंसांवेळार मुंडीचो व्हड्डा प्रमाणांत उपेग जाता. गरम गुणाची आशिल्ल्यान खोंकली वा धांप लागत जाल्यार मुंडीचो रोस पोटांत घेवचो. कुडींतले रगत शुद्ध करचेखातीर हाचो उपेग जाता. ते भायर काळजाची क्रिया सुदारचेखातीर हो रोस भोव उपेगी पडटा. तकली दुखता वा अर्दीशिर्शीचो त्रास आशिल्ल्या मनशांनी मुंडी आनी मिरीं एकठांय वांटून ताचो रोस पोटांत घेवचो. मुंडीचो रोस पोटांत घेतल्यार भूक वाडटा. पचन क्रिया सुदारता. दंत जाल्यार लेगीत हो रोस उपेगी पडटा. तशेंच फिग्दाचें कार्य सुदारून कामिणीसारक्या दुयेंसांनी ताचो बरोच लाव जाता. कांय दुयेंसांक लागून मूतांतल्यान पूं येवप, मूतपाक त्रास जावप, अशा

लक्षणांनी मुंडीचो रोस पोटांत घेतल्यार वयलीं लक्षणां उणावपाक मजत जाता. आंगाक खंय सूज आनी दूख आसल्यार मुंडीचो लेप त्या भागार लावचो. कॅन्सर सारख्या दुयेंसात मुंडीच्या रसाचो बरोच उपेग जाता. हाचेर अजून संशोधन जावंचे आसा. मुंडी हे वनस्पतीची लागवड करची पडना. आमकां ती सहजतायेन मेळटा. तिचो वयल्या दुयेंसांनी उपेग करून घेवचो.

---

१८. हड्डो

कूळ : Combretaceae   लॅटीन नांव *Terminalia chebula Retz*

हड्ड्याचें हें झाड चड करून रानांत उंच दोंगराचेर जाता. हें झाड व्हड आसता. हड्ड्याचीं पानां मोटीं आसून फुलां धवीं वा हळड्या रंगाचीं आसतात. फळ दिसपाक लांबगोल आसून तातूंन एक घट्ट बीं आसता. पानांच्या देंठाकडे दोन ल्हान ग्रंथी आसतात. वेगवेगळ्या देशांत मेळपी फळां वयल्यान हड्ड्याचे सकयले प्रमाण सात प्रकार आसात.

१) विजया - लांबगोल फळ (विंध्य देश) २) रोहिणी-गोल फळ (सगळेकडेन) ३) पुतना- बारीक फळ (सिंधू देश) ४) अमृता-मांसल फळ (चम्पारण्य) ५) अभया- फळाक पांच रेशो आसता (चंपादेश) ६) जीवन्ती - हळड्या रंगाचें फळ (सौराष्ट्र) ७) चेतकी- फळार तीन रेशो आसता (हिमालय)

आमच्या वापरांत आसलेले मुखेल तीन प्रकार अशे आसात.

१) बाळहड्डो- जो बारीक आसतना सुकयतात. २) रंगारी - चांभारी- मध्यम वाडलेलीं फळां सुकोवन वापरतात. ३) सुरवारी हड्डे- पिकलेलीं फळां सुकोवन वापरतात.

हड्ड्याच्या फळाक आयुर्वेदांत म्हत्व आसून बऱ्याचश्या दुयेसांत ताचो उपेग जाता. ह्या फळांत खारट रस सोडून पांचूय

रस आसतात.

हड्ड्यांत भितर कफ भरून खोकली मारत, धांप लागन जाल्यार हड्डो ह्या फळाचों आनी पिंपळिचो चूर्ण म्हौंवा वांगडा घेवचो. ते भायर आवाज बसत, नाक व्हांवत जाल्यार लेगींत वयलें वखद उपेगी पडटा.

जाठराग्निची क्षमता वाडोवपाक, पचन जावपाक हड्ड्याचो उपेग जाता. पोटांत गुळो येवप, वात (gas) जावप, दंत जायत जाल्यार लेगींत हड्ड्याचो उपेग करूं येता. परसाकडेन त्रास जायत वा बिकाचो त्रास आसल्यार हड्ड्याचो चूर्ण रानचो न्हिदचे पयलीं गरम उदका वांगडा घेवचो. बिकांत सूज आनी दूख आसल्यार हड्ड्याचो चूर्ण गोडा वांगडा घेवचो. परसाकडेन पातळ जावन वयले त्रास कमी जाता.

फिग्दाचे कार्य सुधारून कामिणी सारक्या दुयेंसांत गूण दिता. बाळ हड्डो चाबूत खाल्ल्यार भूक वाडटा. अपचन जावंन पातळ परसाकडेन जायत वा पोटांत दुखन जाल्यार हड्ड्यांचो चूर्ण हींग आनी मीठ (सैंधव) अशें मिश्रण गरम उदका वांगडा घेवचो.

आमच्या जेवणाच्या वेगवेगळ्या संवयांक लागून पचनक्रिया इबाडटा आनी पींत (आम्लपीत्त) जाता. काळजांत तशेंच गळ्यांत जळजळिल्ले भशेन जावप, तान लागप, भूक उणावप, अशीं लक्षणां दिसतात. अशा वेळार हड्ड्यांचो चूर्ण मनुका (खिसमीस सुकी द्राक्षां) आनी खडीसाकरीचें मिश्रण पोटांत घेवचें. वयल्या लक्षणांनी लाव जाता. हड्ड्याच्या चुर्णाचो उपेग फिग्दाचें तशेंच पोटाचीं हेर कांय दुयेंसा बरीं करपाक करतात. काळजाक सूज आयल्यार तशेंच काळजाक जावपी हेर दुयेंसावेळार काळजाचें कार्य सुदारता आनी बळ दिता म्हूण हड्डो काळजाक सामको बरो. जोराच्या वेगवेगळ्या अवस्थांक हड्ड्याचो उपेग जाता. कुडींतले वात-कफ दोश इबाडून जोर येवन आंगाचो फोडाफोड जावप, परसाकडेन साफ जावप ना अशीं लक्षणां आसत जाल्यार हड्ड्यांचो चूर्ण गरम उदका वांगडा

दिवंचो. वेळकाळ नासतना येवपी जोरांत (विषम ज्वर) हड्ड्याचो चूर्ण दुदांत शिजोवन दिवंक जाय. तातूंन कुडींतले इबाडिल्ले दोश संडासावाटेंतल्यान भायर पडटात आनी जोर देंवपाक मजत जाता. दिसाआड येवपी जोरांन दुयेंतीक घुंवळ येवप, चिडचीड, बडबडप हीं लक्षणां दिसतात. त्या वेळार हड्ड्यांचो काढो करून पियेवपाक दिवंक जाय. पाण्डू (anemia) रोगांत कुडींतलें रगत उणें जाता. अशा वेळार सगळ्यांत पयलीं दुयेंतीक कुडींतले दोश भायर वचपाखातीर वखद दिवन ताचे उपरांत हड्ड्यांचो चूर्ण म्होंव आनी तूप अशें मिश्रण करून दिवचें. हड्ड्यांचो काढो थंड जातकच तातूंत म्होंव घालून घेतल्यार कामींण बरी जावंपाक मजत जाता. हड्ड्यांचो चूर्ण दुदावांगडा दिल्यार कुडींतलो मांसधातू वाडून मनशाक बळ येता. कातीच्या विकारांत हड्ड्यांचो काढो करून पोटांत दितात तातूंत कुडींतले इबाडिल्ले दोश संडासावाटेंतल्यान भायर पडून वतात आनी कातीचो विकार बरो जावपाक मजत जाता.

पोटाच्या दुयेंसांनीच न्हय तर दोळ्यांच्या रोगांत लेगीत हड्डो बरोच उपेगी आसा. दोळे आयल्यार हड्ड्याच्या वा त्रिफला (हड्डो, आंवळो, बेहडो) हांच्या काढ्यान दोळे धुवंचे. वयल्या दुयेंसांत बरोच लाव जाता. तशेंच त्रिफला चूर्ण तूप आनी म्होंवा वांगडा पोटांत घेतल्यार दोळ्यांची पळोवंपाची शक्त वाडटा. ज्या लोकांक ल्हान वयार नजर कमी जावंपासारकीं लक्षणां दिसतात. अशा वेळार आयुर्वेदांत एक क्रिया घडोवन हाडटा. (नेत्रपुरण) ताका हड्ड्या पसून तयार केल्लें तूप 'त्रिफलाघृत' दोळ्यांत घालपाक वापरतात. हीं क्रिया करतकच दोळ्यांची नदर वाडू येता. एखाद्या मनशाचे बुद्दीची आकलन शक्त कमी जायत वा शिकयल्लें समजुपाक (ग्रहण शक्त) जड वना आसत जाल्यार हड्ड्यांचो चूर्ण म्होंव आनी तूप घालून घेवचो. अशें केल्यार बुद्दीचें वा मेंदूचें कार्य सुदारता. कुडींतलो कफ दोश इबाडून जावपी गोडेमुताच्या दुयेसांत मुतूंक खूब जाता जाल्यार हड्ड्याच्या काढ्यान थोडो हळदीचो खूड धाडावन घालचो आनी म्होंवा वांगडा दिवचो. तशेंच ह्या

दुयेसांत मुतांतल्यान शुक्र धातू पडटा अशा वेळार हडड्यांचो चूर्ण गरम उदका वांगडा घेवचो. वयल्या दुयेसांत बरोंच फायदो जाता. बायलाच्या आंगार धवें वचत जाल्यार लगींत वयलें वखद उपगी पडटा. मुतखड्डो जावन मुतपाक त्रास जायत जाल्यार हडड्यांच्यो बियो घालून शिजयिल्लें दूद पियेवंपाक दिवचें. हड्डो तुपांत भाजून पोटांत घेतल्यार कुडींतले इबाडिल्ले दोश आनी मळ भायर काडटा. तशेंच तो कुडींतल्या सातूय धातूंचें कार्य सुदारता. तांचें पोशण करपाक मदत करता आनी कुडींक बळ दिता. कुडींत रोग जावपाक पावना हाका लागून हड्डो तरुणपण तिगोवन दवरता. आयुर्वेदांत 'रसायन' म्हूण वापरतात. 'अभयारिष्ट' हें हडड्यापासून तयार केल्लें पातळ वखद. संडासाक साफ जायना जाल्यार ह्या वखदाचो आमच्यांनी वापरूं येता. हड्डो बाजारांत सहजतायेन मेळटा. गांवगिऱ्या वाठारांत दोंगरार हडड्याचीं झाडां आसतातच. ताचो उपेग वयल्या दुयेंसांवेळार आमच्यांनी करूं येता. हड्डो गरम आनी रूक्ष गुणाचो आशिल्ल्यान गरमेच्या दिसांनी आनी पित्ताच्या दुयेसांवेळार ताचो वापर करचो न्हय. तशेंच गुरवार बायलांनी हडड्याचो वापर टाळचो.

---

९९. कुडो

कूळ : Apocynaceae लॅटीन नांव : *Holarrhena antidysenterica thunb wall*

गांवगिऱ्या वाठारांतले लोक कुड्याचो वापर वेगवेगळ्या कारणां खातीर करतात. कुडो आनी नागूल कुडो अशे कुड्याचे दोन प्रकार आसात. कांय कडेन ह्या कुड्याक काळो आनी धवो कुडो ह्या नांवांनीय वळखतात. काळ्या (Wringhtia tomentosa) कुड्याक लांब बारीक शेंगो जातात तर नागूल कुड्याक बारीक हळडूव्या रंगाचीं फळां घोसांनी जातात.

कुड्याची साल आनी बियेन वखदी गूण आशिल्ल्यान तांचो

साबार दुयेंसांनी उपेग करपाक मेळटा. कुड्याचो रस तिखट आनी कोड्ट आशिल्ल्यान जाठराग्नी वाडोवचे खातीर तशेंच जिरवण वेवस्थित जावंचे खातीर ताचो उपेग करतात. पातळ परसाकडेन जाल्यार कुड्याचे सालिचो पिठो उदका वांगडो घेवचो. संडासातल्यान रगत पडल्यार हो चूर्ण वापरचो. बिकाच्या दुयेंसा खातीरूय हाचो उपेग जाता. पातळ परसाकडेन वा बिकांतल्यान रगत पडल्यार कुड्याच्या बियांचो चूर्ण उदकांत उकडून तो काडो म्हौंवा वांगडा पोटांत घेवचो. संडासाच्या जाग्यार (गुदद्वार) दुखल्यार वा सूज आयल्यार तशेंच भूक लागना जाल्यार कुड्याचे सालिचो काडो नांका वांगडा घेवचो. जोरात तान लागप, तोंडाची रूच वचप, तोंड कोड्ट जावप वा पातळ परसाकडेन जावप अशीं लक्षणां आसल्यार हो काडो म्हौंवा वांगडो घेवचो. ज्या मनशाच्या आंगान चरबी जास्त वाडल्या जाल्यार हो काडो पोटांत घेवचो. सालीचो काडो करून घावो धुल्यात तो बेगीन भरून येता. भुरग्यांक जंत जाल्यार तशेंच पोटांत दुखल्यार कुड्याचे सालीचो चूर्ण विडंग चुर्णा (Embelia ribes) वांगडा घेवचो. मुतूक कमी जाल्यार कुड्याची साल दुदांत झरोवन पोटांत घेवची. कुड्या पासून तयार केल्लें पातळ वखद 'कुटजारिष्ट' बाजारात मेळटा. बाजारांत मेळपी ह्या वखदाचोय उपेग वयल्या दुयेंसा खातीर करपाक मेळटा. हें वखद दोन दोन चमचे उदका वांगडा सुमार पंदरा दीस दिल्यार भुरग्यांक परत परत जंत जावंपाक पावनात. गांवगिऱ्या वांठारात कुड्याचें झाड सोपेपणान मेळटा. ताची साल आनी बियो घरांत जतनायेन दवरल्यार ताचो वयल्या दुयेंसानी उपेग जावं येता.

---

१००. धायटी

कूळ : Lytheraceae लॅटीन नांव : *woodfordia fruticosa linn*

धायटी ही वनस्पत फातराळ भागांनी तशेंच दोंगराचेर चडांत

चड जाता. सादारण तीन मिटर उंचायेच्या ह्या झोंपाचें कांड तांवशा-भुरकट रंगाचें आसून पानांचे फाटले वटेन बारीक ल्हंव आसता. झोंपाच्या एका दाणाऱ्याक जाल्लीं तांबड्या रंगाचीं सादारण पांच ते पंदरा फुलां ह्या झोंपाक सावा हाडटात. थंडेच्या दिसांनीं फुलां फुलतात आनीं पावसाळ्यांत गुळगुळीत फळां तयार जातात.

धायर्टीचीं फुलां वा फुलांचो चूर्ण थंड गुणाचो आसून पित्तदोश उबाडून जावपी साबार दुयेंसांवेळार ताचो उपेग जाता. कांय वेळार पातळ परसाकडेन जाता आनीं वरच दीस थांबना. अशा वेळार धायर्टीचो चूर्ण तांदळाच्या धुंवणावांगडा म्हाव घालून पोटांत घेवचो. संडासा वटेनल्यान रगत पडटा जाल्यार हो चूर्ण उपेगाचो आसा. आमच्या कांय खाणाच्या संवयींक लागून कुडींतलें रगत उबाडटा. अशा वेळार धायर्टीच्या फुलांचो चूर्ण म्हाव आनीं तुपांतल्यान पोटांत घेतल्यार रगताचें कार्य सुदारून रक्तप्रवाह (circulation) सारकें जाता. तशेंच बायलाच्या आंगार चड धवें-तांबडें वयता जाल्यार ह्या फुलांचो चूर्ण तांदळाच्या धुंवणा वांगडा म्हाव घालून पोटांत घेवचो. कुडींतलें रगत उबाडून जाल्ल्या कांय कातीच्या विकारांवेळार धायर्टीच्या फुलांचो चूर्ण पोटांत घेवचो. तशेंच कांय कातीच्या विकारांत कातीचो रंग उबाडल्यार आनीं सूज आयल्यार धायर्टीच्या फुलांचो चूर्ण थंड उदकांत घालून ताचो पातळ लेप त्या भागार लावचो. वयल्या दुयेंसांत बेगींत गूण मेळटा. गोड्या मुताच्या दुयेंसांत तान चड लागता जाल्यार धायर्टीचो काडो करून पोटांत घेवचो. घावो जावन रगत येत वा कातीक जळजळ पडत जाल्यार ह्या फुलाचो चूर्ण थंड उदकांत घालून ताचो लेप कातीर लायतात. घाव्यांतले जंतू मरून तशेंच रगत व्हांवपाचें बंद जावन घावो बेगीन भरून येता.

आयुर्वेदांत कांय पातळ वखद करपाक (आसव, अरिश्ट) आनीं तातूंत रंग हाडपाखातीर धायर्टीचो वापर करतात. हाका लागून आयुर्वेदांत धायर्टीच्या झोंपाक बरेंच म्हत्व आसा.

१०१. सोनामुखी

कुळ : Leguminoceae लॅटीन नांव : *Cassia angustifolia*

हे वनस्पतीक स्वर्णपत्री, मार्कंडिका अशीं पर्यायी नांवां आसात. हाचें लॅटीन नांव Cassia anyustifolia अशें आसून ताच्या लांबट अशीर पानांक लागून हें नांव ताका मेळ्ळां. Leguminosae ह्या कुळांतली ही वनस्पत एक बऱ्या पैकी 'रेचक' वखद म्हूण वळखतात.

हातूंत लघू, रूक्ष, गूज आनी तिखट कोडू रस आसून उश्ण, तिक्ष्ण अशें ताचें कार्य आसा.

सोनामुखी एक अनुलोमन (Purgative) वखद आसून बऱ्याचश्या व्याधींच्या लक्षणां वेळार ताचो उपेग जाता. जांकां बद्धकोश्ठाचो त्रास आसा वा जांकां बिकाचो त्रास आसा तांणी सदां रातचो हाचो चूर्ण गरम उदकांतल्यान घेवचो. सकाळीं निराळ्या पोटार पसून ह्या चुर्णाचो काढो करून घेतल्यार परसा कडेन साफ जाता.

ते भायर पोटांत वात जावप, गुळो उठप, पोटांत उदक जावप. अशा कांय लक्षणां वेळार ताचो उपेग करून घेवं येता. पित्ताचो त्रास आसत तशेंच यकृताचे कार्य इबाडल्यार हें वखद बरें पडटा. तशेंच रगत दुशीत जावन कातीचीं दुयेंसां जायत जाल्यार आनी पित्ताचे विकार त्रास करता आसत तर हें वखद रेचक म्हूण वापरचें. तातूंत सगळ दोश मलमार्गान भायर सरून विकार बरो जावंक मदत जाता.

हें वखद मातशें पसून चडू जायत तर पोटांत मुरडू मारता. म्हूण ताचो वापर बर्दाशेप घालून करचो. खोंकली मारत जाल्यार सोनामुखीची पूड म्होंवातल्यान घेवची. सोनामुखीचो योग्य प्रमाणांत अशा बऱ्याचशा दुयेंसांनी वापर करूं येता.

१०२. माडी

कुळ : Palmae   लॅटीन नांव : *Areca catechu linn*

माड्येचें कांड पांचव्या गड्द रंगाचें आसून तिचीं चुड्टां एक ते दोन मिटर लांबायेचीं आसतात. माड्येचीं फळां (सुपारी) गोल आसून पिकतकच तीं केसरी रंगाचीं जातात. हीं फळां घोसांनीं लागतात. फळांचो भायलो सोल साल काडून भितरलें घट्ट फळ (बीं) आमी सुपारी म्हण वापरतात. सुपारेचो वेपार गोंयांत बऱ्याच प्रमाणांत जाता. गोंयच्या कुळागरांनीं सुपारेची लागवड व्हड्या प्रमाणांत करतात. गांवगिऱ्या वाठारांत जेवल्या उपरांत कांय लोक पान-सुपारी खातात. हातूंन मुखशुद्धी जाता. सुपारी थोड्या प्रमाणांत चाबून खाल्ल्यार दांतांची चव सुदारता. सुपारेन शुद्धी जाता तशेंच तोंडांत वास मारता आसल्यार लेगीत ती उपेगी पडटा. भूक उणावल्यार तिचो उपेग करूं येता. पातळ परसाकडेन जाता वा दंत जाल्यार सुपारेचो थोडो चूर्ण पोटांत घेवचो. सुपारी रक्तदाब (Blood Pressure)कमी करता. बायलांच्या आंगार धवें वचता आसल्यार सुपारेचो चूर्ण पोटांत घेवचो. कांय वेळार दुयेंसांक लागून शुक्रधातू मुतांतल्यान भायर पडटात. अशा वेळार सुपारेचो बरोच उपेग जाता.

घावो जावन त्या घाव्यांतल्यान रगत येता आसत जाल्यार सुपारेचो चूर्ण घाव्यार लावचो. तशेंच तोंडांत जावपी दुयेंसांत सुपारेचो काढो करून गुळण्यो घेवच्यो.

सुपारी चड प्रमाणांत खाल्ली जाल्यार खास नळयेंतल्या पेशींचो संकोच (contraction) जाता आनी सुपारी गळ्याक लागले भशेन जाता. तशेंच कांय जाणांक घंवळ आयिल्लेवरी जाता. अशा लक्षणावेळार दूद, तूप, तशेंच उदक पियेवपाक दिवचें. सुपारी सदांच

वा चड प्रमाणांत खावची न्हय. कांय वेळार तिचो दुश्परिणाम म्हण तोंडाचीं दुयेंसां जावं येतात. पूण सुपारेचो उपेग प्रमाणांत केल्यार जायत्या वेळार भोव गुणकारी थारता.

---

१०३. रुमड

कूळ : Moraceae . लॅटीन नांव : *Ficus glomerata Roxb*

रुमडाचें झाड आमच्या चडशा जाणांचे वळखीचें. ह्या झाडाक खांद्या-खांद्यांनी वाटकुळीं ल्हान फळां लागतात. पिकतकीच ह्या फळांचो रंग तांबूस केसरी जाता. ह्या फळांत भितर बारीक जंतू जातात म्हूण ह्या झाडोक 'जंतूफल' अशेंय म्हणटात. हें झाड चड करून पाणथळ जाग्यार पळोवपाक मेळटा.

रुमडाची साल, फळां आनी दीक वखदी आसता. पातळ परसाकडेन जावप वा संडासांतल्यान रगत पडप अशा दुयेंसा वेळार रुमडाचे सालींचो काढो करून पियेवपाक दिवचो. ल्हान भुरग्यांक पातळ परसाकडेन जायत जाल्यार रुमडाच्या दिकांत साखर घालून तो खावपाक दिवचो. अजीर्ण जावन पातळ परसाकडेन जाल्यार मात हाचो उपेग करचो न्हय. कुडींतलें रगत वा पित्त इबाडून आंगाक जळजळ पडल्यार रुमडाचे सालींचो काढो करून पोटांत घेवचो. एकसारकी तान लागत जाल्यार होच काढो घेवचो. तशेंच नाक, तोंड वा संडासांतल्यान रगत पडल्यार हो काढो उपेगी पडटा. ते भायर वयल्या दुयेंसांत रुमडाचें पाळ कापून तातूंतल्यान जें उदक वजा दीक गळटा तें मिश्रण एकठांय करचें आनी तातूंत साखर घालून पोटांत घेवचो. तोंड आयल्यार रुमडाचे सालींचो काढो करून ताचो घळघळो घेवचो. गोड्यामुताच्या दुयेंसांत दुयेंतीक चड मुतपाक जाता. त्या वेळार रुमडाचे सालींचो काढो घेवचो वा रुमडाचीं पिकिल्लीं फळां खावचीं. ते भायर रुमडाचीं मुळां खणून काडचीं

आनी तीं वांटून तांचो रोस पियेवपाक दिवचो. गळ्या भोंवतणी गुटां जाल्यार वा कानांक घावो जावन सूज आयल्यार रुमडाच्या पानांचो काढो करून थोडो पोटांत घेवचो. तशेंच ह्या काढ्यान घावो धुयत जाल्यार तो निवळ जावन बेगीन भरून येता. कानांच्या कांय विकारां वेळार कानांचो रंग इबाडलो जाल्यार रुमडाचे खांदेंतल येवपी बारीक तरणें कोंब वांटून तो लेप कानांर लावचो. बायलांच्या आंगार तांबडें चड प्रमाणांत जाल्यार वा गर्भपाताक लागून रगत वचत जाल्यार रुमडाचे सालीचो काढो पोटांत घेवचो. आंगार धव गेल्यार लेगीत तो काढो उपेगी पडटा.

रुमडाचीं पिकिल्लीं फळां खाल्यार गर्भाशयाच्या मांसपेशींक बळ मेळटा. आनी गर्भपात जावपाची शक्यताय उणावता. ज्या बायलांक गर्भपात जावपाची शक्यताय चड प्रमाणांत आसता तांणी दोतोराच्या सल्ल्यान ताचो उपेग करचो.

---

१०४. धुतरो

कूळ : Solanaceae लॅटीन नांव : *Datura metel linn*

धुतऱ्याच्या झोपाक पावसाळ्यांत धवींफुल्ल लांबट फुलां फुलतात. धुतऱ्याच्या पानांचें तोंक त्रिकोणाकार आसून ताचीं फळां कांटेरी आसतात. फळां फुटटकच पयऱ्या रंगाच्यो बारीक चेपट्यो बियो भायर सरतात. धवो आनी काळो धुतरो अशे धुतऱ्याचे मुखेल दोन प्रकार आसतात. काळ्या धुतऱ्याच्या बियांचो रंग काळो आसून वखदांत मुखेलपणान ताचो वापर करतात. ह्या धुतऱ्याचीं पानां, फुलां, बियो आनी मुळांचो वखदी उपेग जाता.

धुतरो विखारी आशिल्ल्यान ताच्यो बियो निवळावन तांचो वापर करतात. बियांची पोटली बांदून ती पोटली दुदांत वरभर शिजयतात आनी गरम उदकान धुवन सुकयले उपरांत तांचीं कल्ला

काडून तांचो वखदांत उपेग करतात. धुतऱ्याचो वापर सामको कमी प्रमाणात करचो आसता. पींत जाल्यार, पोटांत दुखल्यार वा मुतखड्याक लागून पोटांत दुखत जाल्यार धुतऱ्याचो वापर करतात. हड्ड्यांत कफ भरून खोंकली मारून धांप लागल्यार धुतरो हें म्हत्वाचें वखद म्हूण वापरतात.

वेळा काळा शिवाय येवपी जोरांत परंवप, घुंवळ येवप अशीं लक्षणां आसल्यार धुतऱ्याच्या बिंयांच्या चुर्णाचो उपेग अजिबात करचो न्हय.

ह्यो बिंयो तिळांच्या तेलांत शिजोवन तें तेल पांयाक कात्रे पडल्यार आनी दूख आसल्यार लावचें. आंगाक खरूज जाल्यार ह्या तेलाचो उपेग करूं येता. धुतरो दूख कमी करता म्हूण ताचीं पानां बारीक वांटचीं आनी कपड्यांत घालून ताची बारीक वात करची. ही वात ब्रिकाच्या जाग्यार दवरची. कांय जाणांच्या माथ्याचें केंस मर्दीं मर्दीं वतात (इंद्रलुप्त) ह्या रोगाक धुतऱ्याच्या पानांचो रोस चोळल्यार बरोच फायदो जाता. माथ्याक उवो जाल्यार हो रोस माथ्याक लावचो. जरी धुतऱ्याचो उपेग वयल्या कांय दुयेंसांनी जाता तरी पोटांत घेवपा वेळार दोतोराच्या सल्ल्यान ताचो वापर करचो.

धुतऱ्याची चड मात्रा कुडींत गेल्यार बुद्दीचेर वायट परिणाम जावं येता. घुंवळ येवप, बडबडप, हड्ड्यांत धडधड भरप, नदर कमी जावप, कांत तांबडी जावप अशीं वायट लक्षणां दिसून येतात. हाचेर उपाय म्हळ्यार पोटांतलें द्रव उल्टी करून उडोवचें. वखद दिवन पोट साफ करचें आनी मागीर चिंचेचो कुवळ वा ताक पियेवपाक दिवचें.

१०५. एरण्ड

कुळ : Euphorbiaceae   लॅटीन नांव : *Ricinus Communis linn*

तांबसाळ पाचव्या पानांच्या ह्या एरण्डाक बरेच जाण वळखतात आसतले. धवो आनी तांबडो अशे एरण्डाचे दोन प्रकार आसात. ह्याचीं पानां, बियो, मुळां आनी एरण्डा पसून तयार केल्ले तेल (एरण्डेल) वेगवेगळ्या दुयेंसां खातीर भोव गुणकारी वखद म्हूण वापरतात. कुडींतलो वातदोश इबाडून जाल्ल्या जायत्या दुयेंसांखातीर एरण्ड मुखेलपणान वापरतात. भूक कमी लागप, परसाकडेन त्रास जावप वा दंत जावप अशा वेळार आल्याचो रोस आनी चमचोभर एरण्डेल पोटांत घेवचें. पोटांत दुखप, पोट फुगप वा पोटांत घुडघुडल्यार एरण्डेल आनी मीठ गरम करून वा एरण्डाचीं पानां उज्यार गरम करून पोटाक बांदचीं. तशेंच एरण्डाच्या मुळांचो काडो करून तातूंत हींग आनी मीठ घालून ताचें मिश्रण पोटांत घेवचें.

पोटांत उदक (Ascites) जाल्यार एरण्डाचीं पानां गरम करून पोटाक बांदचीं आनी एरण्डेल गरम उदका वांगडा पोटांत घेवचें. अशें केल्यार कुडींत वाडिल्ले दोश मळांसांतल्यान भायर पडटात आनी दुयेंस बरें जावंपाक मजत जाता. पोट साफ करचेखातीर सप्तकांतल्यान एकदां रातचें एरण्डेल एक चमचोभर गरम उदकावांगडा घेवचें. बिकाक लागून त्रास जाल्यारूय ह्याचो उपेग जाता.

कामिणी सारक्या दुयेंसाक तीन ते चार चमचे पानांचो रोस साकरीवांगडा सकाळीं घेवचो कामीण बरी जावपाक मजत जाता. सर्पीण वा नायट्या सारके कातीचे विकार जाल्यार एरण्डेल गांवठी तुपावांगडा घेवचें. पायांत वा सांध्यांनी सूज वा दूख आसल्यार तशेंच धनुर्वात (वातरक्त, gout) ह्या सारक्या दुयेंसांत एरण्डाचीं पानां वा तेल गरम करून त्या जाग्यार लावचें. आमवात (Rheumatoid

arthritis) आर जावप. दोनूय कुशींनी दुखप. हात-पांय कांपप (कंपवात) अशा दुयेसांक एण्डेल आनी सुंठीचो चूर्ण पोटांत घेवचो तशेंच तेल गरम करून चोळचें. पानां वांटून केल्लो लेप गरम करून त्या जाग्यार बांदचो. जिवाणें चाबल्यार (सर्पदंश) एरण्डाचीं पानां वांटून रोस काडटात आनी पियेवपाक दितात आनी दंश केल्ल्या जाग्यार पानांचों लेप लायतात. तातूंत वीखबादा कमी जाता. मागीर त्या मनशाक रोखडोच दोतोराकडेन व्हरचो.

---

१०६. तंबाकू

कूळ : Solanaceae लॅटीन नांव : *Nicotiana tabacum linn*

तंबाकुच्या पानांक एकतरेंचो उग्रवास आसता. तंबाकुच्या ह्या झोपाक घोंसांनी बारीक फुलां फुलतात. भारतात उबाळ भागांत तंबाकुची मोट्या प्रमाणात लागवड करतात. हाचीं पानां बारीक करून तयार केल्ल्या तंबाकुचो वापर वेगवेगळ्या कारणांखातीर करतात.

तंबाकू सुपारी-पानां वांगडा खावप, विडी-सिगार ओडप, दांत आनी ओठांमदीं चिंवप, दांत घांसपाखातीर तंबाकू भाजून तशेंच पेस्ट वापरप मोट्या प्रमाणात जाता. ह्या व्यसनाचो कितलो वायट परिणाम आमच्या कुडींत जायत आसता हें कांय लोकांक खबर आसना. वेगवेगळ्या कारणाखातीर तंबाकुचो वापर केल्यार तोंड, ताळो तशेंच पोटांनल्या अवयवाचेर ताचो परिणाम जाता. तोंडात, पोटांत जळजळ जावप वा तोंडांचे रोग जावप अशीं दुयेंसा तंबाकू सेवन केल्ल्यान जातात. ते भायर उलटी जावप. धांप लागप आनी फुफ्फुसाची श्वसनाची नळी हळुहळू बारीक जावन शेवटाक मनश्याक मरण लेगीत येवंक शकता.

हें सगळें जरी खरें आसलें तरी तंबाकुचो वखदी उपेग आमच्यानी करूं येता.

सामकें कमी प्रमाणांत (सादारण २०-३० मि.ग्रॅ) तंबाकूचो वापर केल्यार वखद म्हण ताचो उपेग जाता. दांत किडल्यार आनी दुखता आसत जाल्यार तंबाकूचो चूर्ण दांतांर दवरल्यार दांतदुखी कमी जाता.

तंबाकूचीं पानां मूज आयिल्ल्या त्या भागार बांदल्यार मूज देंवता. तशेंच तिळतेलांत तंबाकू घालून शिजोवचो आनी तें तेल सांधेदुखेक सांद्यांक लावचें. सांधेदुखी कमी जाता. कफ-वात दोश इबाडून तकलेचीं दुयेसां जायत जाल्यार वयलें तेल नाकांत घालपाक वापरतात.

'श्वासरोगांत' वयल्या वयर धांप(श्वास) लागता. अश्या वेळार सामक्या कमी प्रमाणांत तंबाकूचो वापर जाता. गांवगल्या वाठारांत कांय कडेन सर्पविख आनी कांजऱ्याच्या फळांच्या विखाचेर उल्टी जावन वचपाखातीर तंबाकूचो वापर करतात.

वयर कांय तंबाकूचे वखदी गूण दिल्यात पूण तंबाकू चड प्रमाणांत पोटांत वचून उल्टी जावप, तकली घुंवप, गदमरल्या भशेन जाल्यार कृत्रीम श्वसन दिवचें. तशेंच लिंबूचो रोस दिवचो आनी बेगीन वैद्याकडेन घेवन वचचें.

---

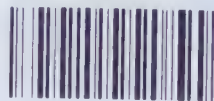
१०७. कणेर

कूळ : Apocynaceae   लॅटीन नांव : *Nerium indicum mill*

धव्या-तांबड्या रंगाच्या सोबीत फुलाच्या भोसांनी सजिल्ली ही वनस्पत सादारण तीन मिटर उंचायेची आसता. हिचीं पानां लांबट आसून ताका चेपट्या लांबट सांगो लागतात. कणेरांच्या फुलाच्या रंगावयल्यान धवी, तांबडी आनी हळदुवी कणेर अशे प्रकार पळोवंपाक मेळटात. कणेरांचें मूळ आनी साल वखदी आसून सबार दुयेसां वेळार तांचो उपेग जाता.

कणेरींच्या मुळांचो चुर्ण पोटांत घेतल्यार भूक वाडटा. तशेंच दंत जाल्यार लेगींत हो चूर्ण उपेगी पडटा. कुडींतलो दोश (वात, पित्त, कफ) इबाडून जावंपी 'उदर' (Ascites) ह्या दुयेसांत दुयेंतींच्या पोटांत उदक जाता. दुयेंती सशक्त आसल्यार कणेरींच्या मुळांचो चूर्ण पोटांत घेवपाक दिवचो. तातूंत इबांडिल्ले दोश आनी उदक संडासा वाटेंतल्यान भायर पडून दुयेंस उणावपाक मजत जाता. कांय कातींच्या दुयेंसावेळार कातीक खाज येता आनी कातींतल्यान उदक तेंवता आसत जाल्यारं कणेरींच्या मुळांचो चूर्ण पोटांत घेवचो आनी ताचो लेप त्या जाग्यार लावचो. घावो जाल्यार लेगींत वयलो उपचार करचो. जोर येता आसत जाल्यार ह्या चुर्णाची मात्रा कमी प्रमाणांत दिवंची. रिकामी पोटार ह्या चुर्णाचो वापर करचो न्हय. मुतखडो जाल्यार तशेंच मुतपाक त्रास जायत जाल्यार ह्या चुर्णाचो उपेग करचो. मुताचें प्रमाण वाडून वयलीं दुयेंसां पयसावंपाक मदत जाता.

कणेर कमी प्रमाणांत घेत जाल्यार काळजाची क्रिया सुदारून काळजाक बळ दिता. पूण ती चड प्रमाणांत घेतल्यार ताचो वायट परिणाम जावं येता. कणेरीचें मूळ शुद्ध करून वापरप गरजेचें. ते खातीर कणेरींचीं मुळां कपड्याचे पोटलेंत बांदून तीन ते चार वरां दुदांत शिजोवचीं. उपरांत गरम उदकांत तीं धुवन सुकोवचीं आनी ताचो चूर्ण करून वापरचो.



---

१०८. रु

कूळ: Asclepiadaceae **लॅटीन नांव** : *Calotropis Procera (Ait Br. R.)*

रुयेक धवश्या-निळसर रंगाची घोसांनी फुलां फुलतात. रुयेचीं पानां दाट आसून पानांक पोंदा बारीक धवी ल्हेंव आसता. गरमेच्या दिसांनी रुयेक लांबट फळां लागतात. तीं सुकतकच तातूंतल्यान

कापूस भायर सरता. रुयेचीं पानां आनी फुलां धर्मीक कार्यांत वापरतात. धव्या फुलांचे जातीक राजार्क (Calotropis gigentia) म्हणटात रुयेचीं पानां, फुलां आनी काडांतल्यान तेंवपी दीक वखदी गुणाचो आसून साबार दुयेंसांवेळार ताचो उपेग जावं येता. पोटाच्या बऱ्याचश्या कागाळींचेर रुयेचो उपेग जाता. अजीर्ण जावप. पोटांत वाय जावन गुळो आयिल्ले भशेन दिसप. संडासाक साफ जावप ना. दंत जावप. अशा वेळार रुयेच्या मुळाचे सालीचो रोस पोटांत घेवचो. तशेंच फिग्दाच्या दुयेंसांवेळार ही साल उपेगी पडटा. रुयेच्या झाडाचो दीक पोटांत घेतल्यार पोट साफ जाता. ते भायर सूज येवप. पोटांत उदक जावप 'उदर' (Ascities). ह्या सारक्या दुयेंसांनी जर वयलो दीक पोटांत घेतल्यार कुडींत इबाडिल्ले दोश संडासावाटेंतल्यान भायर पडटात आनी वयलीं दुयेंसां बरीं जावपाक मजत जाता. ते भायर रुयेच्या पानांक एण्डेल लावन गरम करून पोटार बांदल्यार 'उदर' सारक्या दुयेंसांत बरोच फायदो जाता. हड्ड्यात कफ दाटून खोंकली मारत वा धांप लागता आसत जाल्यार रुयेच्या मुळांचो काढो करून म्होंवा वांगडा पोटांत घेवचो. रुयेचे मूळ रगत शुद्ध करता. तशेंच काळजाची क्रिया सुदारून 'रक्तदाब' वाडपाक मदत जाता. हाका लागून 'रक्तदाब' कमी जावप (Low B. P.) ह्या लक्षणां वेळार रुयेच्या मुळांचो काढो करून पोटांत घेवचो. सांदे सुजीत, सांदे दुखींत (आमवात), हत्तीरोग (Filariasis) ह्या सारक्या दुयेंसांनी रुयेचीं पानां गरम करून सांध्यांक आनी पांयांक बांदचीं वा शेकचीं. वयलीं लक्षणां कमी जावंपाक मदत जाता.

घावो जावन सूज आयल्यार वा घाव्यांत पूं जायत जाल्यार रुयेच्या पानांचो काढो करून त्या काढ्यान घावो धुवचो. गळ्या भोंवतणी गुटां येत जाल्यार रुयेचो दीक त्या भायर लावचो. आयुर्वेदीक चिकित्सक रुयेच्या दिकापसून तयार केल्लें सूत (क्षार सूत्र) बिकांत आनी नाडिव्रण (Fistula) ह्या दुयेंसांत त्या भागार बांदपाक वापरतात. तातूंत वयल्या दुयेंसांनी बरोच गूण मेळटा.

रूयेचें झाड उत्काडाचेर जाल्लें दिश्टी पडटा. ताचो वयल्या दुयेंसानी जतनायेन वापर करचो.

---

१०९. निवलकाणें

कूळ : Euphorbiaceae लॅटीन नांव : *Euphorbia neriifolia linn*

निवलकाणे ही वनस्पत ल्हान आसून तिच्या सबंद आंगार कांटे आसतात. हिच्या कांडाक पेरां आसतात आनी कांडाचे मुखार दाट, लांबट पानां येतात. हें कांटेरी झोंप कांय कडेन वंय करपाखातीर वापरतात. ह्या झोंपाक पाचव्या हळडुव्या रंगाचीं फुलां फुलतात. तशेंच बारीक, चेपट्यो बियों लागतात. कांडांतल्यान धवो दीक येता ताका स्नुहिक्षी म्हणटात.

त्रिधार (Euphorbia antignourm) समधार (E. royleana) अशे बरेचशे प्रकार ह्या झोंपांचे आसात. चरक ग्रंथांत कर्मी कांट्यांचे आनी बहुकंटक म्हळ्यार खूब कांट्यांचे अशे मुखेल दोन प्रकार सांगल्यात तातूंनले बहुकंटक हें बरें म्हूण सांगलां. निवलकाण्याचें कांड, स्नुहिक्षीर, पानां तशेंच मूळ वखदी उपेगाचें आसून आयुर्वेदांत तांचो बऱ्याच दुयेंसांवेळार उपेग जाता. पूण ही वनस्पत जतनायेन वापरप तितलेंच गरजेचें. मनशाचें बळ बरें आसत जाल्यारूच हाचो वापर करूं येता.

कुडितले इबाडिल्ले दोश संडासावाटेंतल्यान भायर काडून उडोवपा खातीर हें मुखेल खर (Strong) वखद म्हूण वापरतात. पोटांत वात भरून गुळो येवप, कातींचे विकार, आंगार सूज येवप वा पोटांत उदक जावप (Ascites) ह्या सारक्या दुयेंसांनी निवलाच्या मुळांचो चूर्ण दितात. आमवाता सारक्या सांद्यांच्या रोगांत सांदे सुजतात आनी दुखूंक लागतात. अशा वेळार निवलकाण्या पसून तयार केल्लें तेल सांद्यांक चोळटात. तशेंच ताचीं पानां गरम करून सुजीर आनी

दुखीक बांदतात.

हड्ड्यांत कफ भरून खोंकलो मारत जाल्यार तशेंच थंडेक लागून नाक व्हांवता आसत जाल्यार निवळकाण्याचें कांड भाजून रोस काडचो आनी तो म्हाेव घालून चाटपाक दिवचो.

दांत दुखल्यार निवळांच्या कांडांतल्यान येवपी दीक लावचो. ह्या दिकापसून हेर वनस्पती घालून एक वखदी दोरो वा सूत तयार करतात. ताका क्षारसूत्र अशें म्हणटात. बीक जाल्ल्या मनशाक ओपरेसांव करिनासतना हें क्षारसूत्र बिकाच्या जाग्यार बांदतात. कांय दिसांनी बीक गळून पडटा. तशेंच नाडीव्रण (fistula) ह्या दुयेंसांत लेगीत वयल्या क्षारसूत्राचो उपेग करतात.

ही वनस्पत गरम गुणाची आशिल्ल्यान दोतोराच्या सल्ल्यानूच ताचो उपेग करचो.

---

११०. करंज

कूळ : Leguminosae लॅटीन नांव : *Pongamia Pinnata pierre*

धा ते सोळा मिटर उंचायेची ही वनस्पत वर्साचे बारायर म्हयने पाचव्या पानांनी भरिल्लीं आसता. देंठाच्या दोनूय वटांनी पांच ते सात पानां आसून चार ते पांच से. मी. लांबायेचीं चेपटीं फळां लागतात. फळांत एक बीं आसून तातूंत तेलाचो घटक चड प्रमाणांत मेळटा. करंजेच्या झाडाक निळसर धवशीं फुलां फुलतात. गांवगिऱ्या वाठारात व्हड प्रमाणांत हीं झाडां मेळटात. करंज, पूतिकरंज, चिरबिल्व आनी करंजी अशें कांय प्रकार वेगवेगळ्या वाठारांत पळोवंक मेळटात.

करंजेचीं फुलां, पानां, साल तशेंच बियो वखदी आसून ताचो वेगवेगळ्या दुयेंसांवेळार उपेग जाता. करंज गरम गुणांची आसल्ल्या कारणान भुरग्यांक डांगी खोडली वा कोले खोंकलो सुरू जाल्यार

करंजेच्यो बिंयो उदकांत उकडून तें उदक पिवपाक दिवचें. तशेंच डांगी खोकलेचो त्रास जावचो न्हय म्हूण ह्या बिंयांची माळ करून भुरग्यांच्या गळ्यांत घालतात. ते भायर कफ इबाडून तकली जड जावप वा दुखता जाल्यार ह्या बिंयांचो चिमूटभर चूर्ण नाकांत फुंकचो. कुडितलें रगत इबाडून तशेंच हेर कारणान आंगार (कातीक) खरूज जावप, रुंवां जावप, कात काळी पडप, खाज येवप अश्या कांय कातिच्या विकाराचेर करंजेचें तेल त्या भागार लायतात. अशें केल्यार कातिच्या त्या भागावयलें रक्ताभिसरण वाडटा आनी विकार बेगीन बरे जातात. ह्या ताच्या म्हत्वाच्या कार्याक लागून करंजाक आयुर्वेदांत म्हत्वाचें स्थान दिल्लें आसा. ते भायर करंज तेल आनी कापूर अशें मिश्रण कातिच्या विकारांत लायत जाल्यार बरोच फायदो जाता. करंजेची साल वाटून रोस पोटांत घेतल्यार कुडितलें रगत शुद्ध जाता.

कडू-तीख, रसाक लागून तशेंच ती गरम गुणांची आसल्या कारणान करंजेचीं पानां आनी साल वाटून ताचो रोस पोटांत घेतल्यार भूक वाडटा. पचन सुदारता तशेंच दंत जाल्यार बिंयांच्या तेलाचो उपेग जाता.

'आमवात' सारख्या दुयेंसांत सांध्यानी सूज आनी दूख आसल्यार बिंयांपसून तयार केल्लें तेंल (करंज तेल) लावचें. दुखापत जावन आंगाक सूज, दुख आयल्यार करंजेच्या पानांनी तो भाग शेकचो. अशें केल्यार वयलीं लक्षणां बरींच उणावतात.

करंजेचें झाड आमकां सहजतायेन मेळटा. तशेंच करंजेच्या बिंयांचें तेल बाजारांत मेळटा. ताचो वेळार उपेग करचो.





डॉ. अर्चना गांवकार



- गोमन्तक आयुर्वेद महाविद्यालय आनी संशोधन केंद्र, शिरोडा ह्या महाविद्यालयाची बी.ए.एम.एस. पदवी घेतल्या.
- २००२ ते २००४ ह्या काळांत कामाक्षी आरोग्य धाम, शिरोडा गोंय हांगा मॅडीकल ऑफिसर म्हण काम केलां.
- हिंदू फार्मसी, पणजी हांचे वतीन मांद्रे पेडणें हांगा आयोजीत शिबिरांनी आरोग्य तपासणी.
- शारंगधर पुणेच्या फार्मसुटीकलचे वतीन गोंयच्या वेगवेगळ्या वाठारात घडोवन हाडिल्ल्या शिबिरांनी आरोग्य तपासणी.
- विद्याभारती संस्थेचे वतीन ठाणे सत्तरी शिशू वाटीका तशेंच ग्रामस्थांखातीर आयोजीत शिबीरांनी तपासणी.
- रोहीणी ग्लोबल मार्केटींग प्रा. ली. चे वतीन गोंय तशेंच गोंयाभायर जावंपी शिबिरांनी तपासणी आनी आरोग्याविशीं जागृताय कार्यावळी.
- सद्या रोहीणी ग्लोबल मार्केटींग प्रा. ली. ह्या आस्थापनाच्या गोंय शाखेत मॅडीकल ऑफिसर म्हण काम करता.
- सुनापरान्त दिसाळ्यांत 'फॅमिली डॉक्टर' ह्या सदरा खाला आयुर्वेदीक वनस्पती, दुयेंसां आनी उपचार ह्या विशयांचेर ३०० वयर लेख उजवाडा आयल्यात.
- दै. गोवा दूत ह्या मराठी दिसाळ्यांत आयुर्वेदीक वनस्पतींचेर पन्नासावयर लेख उजवाडा आयल्यात.
- कोंकणी तशेंच मराठी नेमाळ्यांनी आयुर्वेद आनी आरोग्य विशींचे लेख उजवाडा आयल्यात.
- आकाशवाणी तशेंच पणजी दूरदर्शनाचेर आयुर्वेद आनी आरोग्य विशींयो कार्यावळी सादर केल्यात.
- ज्ञानसागर कला संघ शिक्षणीक संस्था, तार-सत्तरी हे संस्थेच्या कार्यकारी मंडळाच्यो वांगडी.

